人际关系

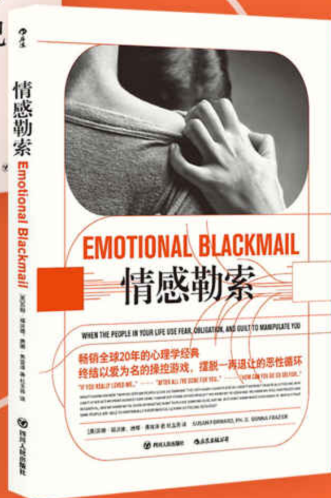
心理学译丛

[套装4册]









后浪出版公司

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

人际关系

心理学译丛



后浪出版公司

总目录

如何正确吵架

情感勒索

分手后，成为更好的自己：35周年纪念版

冷暴力

如何正确吵架

THE HEART OF THE FIGHT

发掘问题、解读渴望、创造幸福的伴侣沟通术

A COUPLE'S GUIDE TO FIFTEEN COMMON FIGHTS, WHAT THEY REALLY MEAN, AND HOW THEY CAN BRING YOU CLOSER

by JUDITH WRIGHT, EdD & BOB WRIGHT, EdD

[美] 朱迪斯·莱特 & 鲍勃·莱特——著

钟辰丽——译

荣获2016年度美国鹦鹉螺图书奖银奖

爱情也许是不食人间烟火的童话
幸福却只能来自积极坦诚的撞击
哪有不吵架的伴侣？

学会有效争吵，吵出持久幸福。

后浪

中国华侨出版社

如何正确吵架

[美]朱迪斯·莱特
[美]鲍勃·莱特　著
钟辰丽　译

版权信息

书名：如何正确吵架

作者：[美]朱迪斯·莱特，[美]鲍勃·莱特

译者：钟辰丽

书号：978-7-5113-7752-4

版权：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

致那些帮助我们一同探寻两性相处之道的伴侣们，他们勇于展示日常生活中充满纷争的一面，使我们得知争吵的真正意义和解决办法，从而铸就更为亲密的关系。于我们而言，他们的经验是此书宝贵的灵感源泉。

目录

序　言

第一部分　亲密关系的真相：破解谜团和重建认知

第1章　充满摩擦的亲密关系：15种基本争吵类型

有些争吵是值得的

建立或破坏亲密关系的15种争吵类型

获得幸福的6个技巧

勇于进行有目的性的争吵

第2章　爱情中的不和谐音：始终存在的矛盾与冲突

深入爱情困局

冲突是为了生存

在悬崖边缘挣扎

放下姿态、撕掉伪装的好处

第3章　没有一劳永逸的幸福：让童话成为过去，从此为真爱而战

亲密关系的真相

关于爱情的迷思

进入森林

错误观念无关大小

真正的浪漫爱情

第二部分　争吵的艺术：将冲突转变为幸福的6个技巧

第4章　唤醒渴望：发现需求，遵从本心

你在渴望什么

渴望是什么，我们在渴望什么

爱情与战斗

渴望与谬望

渴望的神经科学
表象的迷惑力
我们生来就拥有渴望
终身的渴望
亲密关系触发的童年渴望
学会渴望
亲密关系真正的魔力之源

第5章　紧密互动：公平争吵、积极相处的七条规则
真正与虚假的紧密互动
从矛盾到和谐
让关系的天平倾斜
建设性互动与破坏性互动的比例
互动量表：从中性和破坏性，到建设性和创造性
紧密互动的规则
规则1：突出积极面
规则2：弱化消极面
规则3：每一方最多对现状承担50%的责任
规则4：双方都对获得幸福和满足感承担100%的责任
规则5：保持坦诚，承认事实
规则6：争吵的目的是有所收获，而非表达反对
规则7：预设对方是出于好意
一对学习紧密互动的伴侣
爱情化学

第6章　揭露问题：限制观念与未解心结
在信念矩阵中寻找原因：过往经历之影
信念矩阵的形成
内隐记忆—源于过去，存于现在
对自身与世界的限制观念
一个完美的冤家
移情和投射：与我同床共枕的那个人是谁
互补法则和无意识契约
依恋图式与亲密关系
冲突型依恋图式
依恋破裂：失去理智
隐藏在虚假自我之下的未解心结

毫无保留的沟通

第7章　解放自我：摆脱思维与行为定式
自由去爱
循序渐进
挑战你对自己的限制观念
通过设立愿景与坚持，转变观念
挑战你对爱情的限制观念
行动起来，打破关系中的旧规则
持续的投入，无价的回报

第8章　重建矩阵：重塑思想，改造关系
重建矩阵的魔力：改造你和你们的关系
完美关系无捷径
警惕顽固旧矩阵
爱与争吵的变革性力量
情绪调谐
修复裂痕
一对重建矩阵的夫妻
重建矩阵的策略
重建矩阵的无限可能

第9章　坚持行动：致力于变成更好的我们
从开始到永远
爱情的新定义
用进废退的前额叶
深度刻意练习
切断退路
隐形的退路
乘胜追击
设立愿景
爱的勇气

第三部分　开放心胸，拓宽视野

第10章　情绪成熟：亲密的共处、相爱与争吵
成长，协作，更亲密
让我们独立而亲密的动力

亲密关系从自我成长开始
亲密、独立和情绪成熟
情绪成熟才能真正亲密

第11章　掌控情绪：亲密关系的智慧
基本和次级情绪
情绪能力的四个方向
探索内心感受
不要压抑情绪
大声说出来
应对激动情绪
重启互动，解决问题，重建联系
亲密关系的认知神经学魔法

第12章　好好吵架吧：良性争吵的无限可能性
追求浪漫的英雄征程
是启程探险，还是留在原地
在森林中迎战危险，发现宝藏
考验之路
亲密关系的艺术
盟友的帮助
从此过上有深度的生活
有意识地与自身、伴侣和更广阔的世界建立联系

致　谢

出版后记
返回总目录

序　言

此书将就争吵的核心问题展开深度探究。根据我们的研究、可靠心理学指导下的伴侣实验，以及现有的关于亲密关系和神经学的研究，这本书将帮助你实现以下几点目标。

- 进行有效率的争吵，利用这个契机巩固与伴侣的关系，而不是任争吵破坏你们的感情。
- 探寻冲突背后的真正原因。
- 学习经验，不断成长，以实现心中愿景。
- 尝试体会不流于表面的细微爱意。

请准备好进入一段探索亲密关系的奇妙旅程。此书将提供伴侣相处的潜在秘诀，伴你畅享余生。我们将深入分析你与伴侣发生争端的真正原因，以及你的内在感受。这些经验可以引领你逾越日常的琐碎冲突，转而享受不断学习、成长和改变的人生乐趣。

此书是莱特研究大学（Wright Graduate University）及其“实现人类潜能”课程（Realization of Human Potential curriculum）中的多对伴侣共同作业的成果。我们将以简单易懂的语言，将课程中的理论与研究完美融合，其中不乏被我们称为“人类发展技能”的精髓。

与受众产生情感共鸣是我们进行此次探究的关键准则。也就是说，在此期间研究者与读者会共同学习与进步。读者将获取与此相关的诸多信息，包括一切负面信息，以及我们接下来将与你分享的6条幸福法则。

此书将分析15种表面上分属不同类型，实则拥有诸多类似因素的争吵。你会发现其中任何两种争吵类型的内容看起来大相径庭，但它们却

是基于相同的起因，且揭示了极为接近的真相。这就像是关于谁负责倒垃圾的争议和引发伴侣吃醋的事件一样，当你深入它们差异极大的表面，探寻争吵核心时，相似的主题便会浮出水面。

用心去理解也很重要。很多人关于亲密关系和冲突的观念都建立在不可靠的传言和错误观点上。请准备好质疑你之前被他人灌输的相处经验。实际上，我们可以从下面这些打破谣言的真相开始。

- 解决了冲突，并不一定会改善你们的关系。
- 沟通技巧并不是所有问题的答案。
- 如果不尝试改变自己，而仅在对方身上下功夫，基本不会有效果。
- 经营一段关系的终极目标不是为了取悦自己，而是为了激发出你潜在的“最好的自己”。

跟你预想中不大一样？我们衷心希望你能认可这些观点，毕竟这才是更现实、更好的伴侣相处之道。

如何更好地利用此书

此书分为三个部分：第一部分解析亲密关系中的那些误区，继而向你展示在探寻争吵本质的过程中，我们可以获得的益处。第二部分将手把手地传授给你6个技巧和探索争吵本质的方法，供你应用于与伴侣的日常相处中。这些技巧不仅可以有效缓和争端，还可以在不断摸索中酝酿更为亲密的关系。第三部分将提供给你重塑自我的绝佳平台，你将通过此次机会开启探索亲密关系的全新视角。

此书的每个部分都不乏充满趣味又极具参考价值的伴侣案例。关于如何更有效地争吵，以及如何避免无效争吵，你可以从中获取方法和建议。这些方法和建议源自诸多学术研究和案例，从神经科学到百老汇的戏剧，涉猎范围极广，相信你会喜欢的。

即便你目前单身，或是缺乏任何学术背景，都不影响你合理运用此书。我们将以最直截了当的方式解析这6个技巧，伴随足够的练习和试验，以助你发现最适合自己的方法。本书致力于协助伴侣发现潜在的互动空间，而不是全权取代专业心理咨询和治疗。

接下来，你将接触到的信息多数会违背你的直觉，甚至不符合常识和所谓的“过来人经验”，但是十分有效。这也是我们要再次审视并打破日常谣言的原因。你如果想挖掘出争吵的本质，需要明白自己深信哪些谣言，意识到它们对你的日常生活和亲密关系造成的负面影响。

当你看到书中提到的众多建议时，不妨将它们当作拓宽视野的契机，在你今后的人生旅途中，它们会不经意地发挥作用。这6个获取幸福的技巧会为你揭露争吵的本质问题，并提供浅显易懂的方法，巩固你的认知。

微小的举动往往可以带来重大的变化。你将在接下来的章节中学会辨识潜藏在争吵中的渴望，并遵循此道，发展伴侣间全新的相处模式。但你要明白，切忌生搬硬套。你需要不断地尝试，缔造属于你自己的幸福方法论。

此书的目的不是为了教会你在争吵中控场，而是希望你能通过这些摩擦寻找到更加纯粹的爱情和个人满足感。你需要重新审视自己的感情观，深入探究内心动机，接受自己不完美的一面，并直面你的缺点和负面争吵背后的直接导火索。

请始终带着幽默感阅读此书。我们衷心希望你能微笑着接受自己，同时帮助我们揭示争吵的意义。请准备好酣畅淋漓的大笑，准备好大吃一惊，你甚至有可能在深究两性冲突的过程中热泪盈眶。让我们共赴争吵的核心，去发掘这段奇妙旅程中的无限财富。

第一部分

亲密关系的真相：破解谜团和重建认知

第1章　充满摩擦的亲密关系

15种基本争吵类型

“你确定不想离婚吗？”在鲍勃中断咨询去洗手间的间隙，婚姻顾问问我。

我不可置信地看着他。“当然不想。为什么这么问？”

他说：“因为你们在吵架，而且吵得很凶。”

这位婚姻顾问并没有发现伴侣间争吵的本质。他认为激烈的争吵是我们关系破裂的预兆，而我们吵得这么投入、诚实和赤裸，让他感到很难堪。

这是我们第二次遇到持这种看法的婚姻顾问了。他错过了一种更大胆而真实的相处方式，我们就是通过这种方式相互影响并成长的。我们都知道，我们在这段关系中学习、成长，以成为最好的自己。甚至在尝试改变对方的时候，我们也不忘审视自身的问题。

鲍勃会为自己的合理意见据理力争，但他跟我一样，也完全没有动过离婚的念头。我们彼此相爱，享受着创造一种真正关系所要面临的挑战。我们的关系也从未出现过严重的问题。我们争吵是为了得到结果，而不是为吵而吵，也不是为了惩罚对方。我们之所以来寻求婚姻咨询，并不是因为我们“遇到了麻烦”，而是因为我们认为这样可以解决冲突，深入了解我们的相处模式，也更好地了解自己。

当然，我们的争执并不是（现在还不是）你想象中的那种文雅、开明的辩论，而是夹杂着跺脚、怒吼、令双方都不满意的协商以及沉默的放弃。但从此之后，我们再准备解决问题时，曾经的争吵总是会让我们更加了解自己，彼此感同身受，也感到更亲密了。我们的争吵多数都发生得很快，快到工作人员都抱怨说，他们总是来不及拿起手机记录下我

们的争吵过程（作为有效解决冲突的例子）。起初，我的防御心比较强，不愿看到自己的阴暗面，也不想承认自己其实没有我希望别人看到的那么好。有时候我是真的想伤害鲍勃。我无意识地想要伤害他，这种举动可能是因为我想让他理解我，却选错了做法—我认为，也许他能体会到我的感受，就能理解我了吧！我看到，我对鲍勃的态度常常反映出自己的过往—比如我发现，我渴望得到他的理解，是出于我长期以来的一种需要，而我因为他偶尔疏远我而表现出的愤怒，也并不完全是因为他本人。

虽然在争吵的时候，鲍勃通常会揽下比我多的责任，但他表现出的更多是愤怒和受伤，而非脆弱和恐惧。最后，我们会冷静下来，变回负责任的成年人。每当这时，我们总会惊讶于争吵以及我们建立起来的亲密关系中浮现出的一些信息和我们从中学到的东西。

早些年，鲍勃在人类潜在行为、阿德勒①心理学、发展心理学与存在心理学等领域内开展了一系列研究，于是，我们发现了伴侣间相处的全新模式。我们遵循一定的准则，却不会全部照搬。我们摒弃了那种小心翼翼、无法直抒己见的相处模式，适当的争吵和毫无保留的表达让我们更加亲近，并给予了我们更多了解对方的机会。

不仅仅是我和鲍勃，在可与我们婚史等长的过去三十多年里，很多对伴侣都通过此类项目和小组互动接受了我们的帮助。我们有幸接触到数百对伴侣，不光是那些感情出现问题的，还包括很多希望能够巩固并改善关系的。我们深度接触过处在不同感情阶段的伴侣，并得以总结出真正奏效的良方。我们根据每对伴侣的具体情况，有针对性地制定出了适用于他们的方案，这些方案涵盖了从婚前到下一代走入校园后的每个阶段。

我们针对那些成功的伴侣们进行了一项关于亲密关系的突破性研究，旨在观察他们生活的方方面面。不难发现，他们都遵循类似的准则，这些准则不仅可以帮助他们巩固关系，更能有效地满足他们其他方面的生活需求。研究者和导师的身份让我们得以将婚恋中的冲突放在更大的语境中。我们在全美范围内的高校中找到了相关的硕士和博士项目，并因此获取了诸多专业人士的帮助，使最优秀的人类发展技能和最先进的行为学、神经学研究成果完美结合。

因此，我们深知一段充满爱意且长久保鲜的亲密关系需要哪些因素，当然了，这些因素并不是你想象的那些，也不是我们日常生活中来

自亲友、媒体、电影、书籍或“公众常识”的那些老生常谈。

有些争吵是值得的

你是否需要爱人极致的温暖关怀和绵绵爱意？你需要付出的代价是保持真我。你是否羡慕别人能享有深厚的感情？那就请尝试表达自己内心深处的真实感受。你希望与对方的关系能够更进一步？那就试着帮助对方来满足你的需求。总之，想要完美的友谊或是爱情，就要做好准备迎接适当的争吵。

遗憾的是，我们中的大多数人，包括一些专业人士，都无法掌握完美争吵的技巧。有些人缺乏良性的争吵，有些人甚至从不会与人发生冲突。人们总是热衷于避免争端，而不是让生活中的矛盾顺其自然地爆发。我们的看法与这种传统观点相悖，我们认为，适当的冲突是伴侣间实现甜蜜互动的秘密武器，当他们清楚地意识到为何争吵、如何争吵以及争吵的目的之后，这些互动将会拉近彼此的关系。

伴侣间这些司空见惯的“争斗”可以让他们体会从未有过的相爱体验，并令彼此的关系达到前所未有的亲密和信任程度。所有的一切都需要双方全面投入，包括发生冲突、挑战对方的意见和话语交锋。同时，完美争吵也需要伴侣遵循某些既定的规则，我们将在接下来的章节中详细探讨。多数人在唇枪舌剑之际容易忽略这些规则，因此错失了深入了解自己的机会。他们只是单纯地想结束这场争吵，或是考虑如何取胜，或是直接忽略它。很多探讨亲密关系的书籍和感情长久的秘诀都将焦点集中在如何避免伴侣间的冲突上，充满了“重返蜜月期”之类的误导性建议。他们不断试着去根除争吵，鼓励伴侣间的团队合作，而忽略了个体在争吵中不断学习与成长的绝佳机会。

建立或破坏亲密关系的15种争吵类型

为了更好地掌握有效争吵的方法，我们需要熟悉一下生活中常见的几种争吵类型。将这些矛盾进行细分，可以帮助你迅速辨认自己的处境。你可以根据我们的分类，准确判断影响亲密关系的冲突，才能进行深入分析。

我们选取了一些常见的冲突类型，并会示范该如何应对，希望你能

在之后的生活中熟练运用相应的技巧。这些案例将贯穿本书，出现在各个章节中。重要的是，你可以从中学习到争吵的意义，并获得宝贵经验，而不是一味专注于案例的具体内容。伴侣们通常会因为一些表面问题产生矛盾，但其中潜藏的内在问题却更值得引起双方的关注。解决矛盾的核心应该是聚焦根本性的问题，而不是做表面功夫。

下面，请认真浏览我们列举的15种争吵类型，并思考你是否也遇到过类似的难题。

1. 推卸责任

这种争吵纠结的是“到底是谁的错”—无论是因为度过了一个糟糕的假期、选了一家差劲的餐馆、一个讨厌的访客逗留太久，还是你们吵起来这件事本身。找替罪羊和搞清楚为什么会出状况之间有着天壤之别。前者是一种报复行为，而后者是一种学习过程。一旦陷入推卸责任的怪圈中，不满的感受往往会纷至沓来，却无法带来真正的改变。不要在争吵中推卸责任，而是应该明确你到底在为什么而烦恼、什么地方出了问题，以及如何改变现状。深入分析之后，你就会发现自己如此在意责任归属的原因，便能够把注意力集中在你想得到的东西上。

2. 家务琐事

由家务活的分配、马桶圈是不是该放下和“你根本不珍惜我的劳动”等琐事引发的争吵，涵盖了一系列家庭纠纷，包括谁洗盘子、接孩子、做饭、洗衣服直到怎么做家务。这些争执常常体现了责任分配的不公，或有一方忽视了对方为家庭所做的贡献。

在伴侣对责任分配的争吵间，一场关于权力和控制欲的角力也在潜意识层面悄然展开。如果你们只是吵个没完，而不去解决问题，或者以一人妥协而告终，那么就无法获得任何经验。这些家庭责任的分配之争不该成为你们关系的负担，反而可以成为伴侣间巩固感情的绝佳机会。冲突的目的是帮助双方解决问题，或者至少暴露出目前存在的问题，以免小事发酵成为大矛盾，成为将来侵蚀你们关系的隐患。

3. 财务纷争

对很多伴侣来说，无论是赚钱与花钱行为、消费方式还是理不理财，财务争端都是个随时可能爆发的问题。你们可能会对吼：“你疯了

吗？我们买不起这个！”“你这个小气鬼！”另一种情况下，也许起初一方并没有恶意，只是关心地问了一句：“你为什么不去跟老板提加薪呢？”然而，如果提问者对对方的回答不满意，关心就很容易变成愤怒：“你就是懦弱，不会自己去争取。”

关于钱的问题—缺钱、想增加收入与理财—本身可能都是切实存在的问题。然而，它们只是导致争吵的表面问题。金钱于每个人而言，都有着各种不同的巨大象征意义。这些争吵背后，常常隐藏着自我价值、价值观或安全感方面的问题。这些问题之所以会产生，可能是因为渴望获得欣赏或社会认可的心态，或是因为一些欲望（如攀比）没有得到满足。我们都想被爱，但我们很容易误把有没有钱和爱不爱混为一谈。

进化生物学和神经科学也表明，自古以来，我们的大脑就会把是否拥有足够资源和生存状况联系在一起，因此，缺钱造成的危机感会引发我们原始的恐惧，进而导致争吵。

4. 有话不说

你一个人走开，生起闷气，沉默不语，心生怨恨。总之，现在到了冷战环节。你想传达给他/她的信息是“他/她应该能明白我的意思”，但情况不太可能如你所愿。这样做什么都解决不了，你们的关系也永远无法深化。

亲密关系中这种悄无声息的冲突很可能是致命的。你不用提高音调，甚至不用开口，就可以让对方知道你的敌意。事实上，隐形的恶意常常体现在沉默中，而你很容易装作分歧并不存在。还有一些对抗行为，表面看起来风平浪静，甚至看似友好，实质上却是种消极的攻击行为，逐渐侵蚀着你们的关系。

找到交流的重点，直面你们表达出的不安和愤怒的真实情绪，开诚布公地把压抑的矛盾说清楚，这些才是关键。有些伴侣欠缺社交情商。通过培养表达感受的能力，消除那些没出口的敌意，更真诚地与对方交流，他们才能在理解对方、亲密相处和自我满足中得以成长。

5. 欲求不满

此类争吵包括“你总是不在状态”“你怎么总是想要”“你只是在装模作样”或是“你觉得我没吸引力了”。这些争吵不仅是关于性行为的，你们还可以从中挖掘出一些有价值的信息，帮助你们通过各种方式提升性生活

质量，从而增进伴侣关系和性生活满意度。直面性生活中的根本问题可以有效避免矛盾，防止双方自信心受挫。

我们的研究发现，这种情况的实质通常是发展需求无法得到满足，对性生活的需求往往是次要的。虽然性能力在我们的发展中扮演着重要的角色，但我们总有些更初级且优先于性的需求，即想要得到肯定、关注、理解和关怀。如果双方都渴望陷入其中，那么亲密程度就会加深，彼此的交流也会变得比每周性生活次数更重要。一旦伴侣进行有效的争吵，而不是把注意力全集中在争吵本身或输赢上，性生活的频率自然会提高。

6. 如果你真的爱我

如果你真的爱我，你就会戒烟，会早点回家，就算我没告诉你也该知道要给我买什么，会少看电视，少玩电脑游戏，不买那么多鞋，穿得更体面。亲密关系中的这种争吵还衍生出无数种形式，比如“如果你真的爱我，就该在你妈训我的时候站在我这边”，或是“如果你真的爱我，就不会那样对我说话”。

在这种对话中，与其对某些迷思深信不疑，觉得恋爱中的人都该会读心术，无条件地服从对方意愿，倒不如把关注点放在理解自己或对方为什么会打出“如果你真的爱我”牌上。这类争吵—比如爱对你们双方而言究竟意味着什么，以及爱的责任是什么—都会让你获得更深的见解。可能你们对此有着不同的观点，但直面这些不同观点，有助于你们克服情感中的关键障碍，进而提升你们的关系。

7. 我受不了你

“我受不了你唠叨个没完。”“你为什么那么对服务员啊？”“我们又不是在乡下，别吧唧嘴，太难听了。”突然间，另一半咀嚼、走路、吃东西或说话的方式变得让你无法忍受。简单的生活习惯都会让你抓狂，甚至起鸡皮疙瘩。过去喜欢的事开始让你感到心烦，“如果他继续这样，我就要尖叫了”“每次她用这种语气说话，就像指甲在黑板上划一样”。

几乎任何事都能激怒你，或让你开始心烦。看看这些“看到你就烦”式的争吵，你可能会找到很多没能表达出来的东西，以前它们被扫到了地毯下面，而现在你被它们绊倒了。大声笑、掰指节的声音、某种面部表情或是曾经你觉得可爱的紧张模样，如今都让你感到痛苦。确实有

些事正困扰着你，但并不是你想的那些。你需要认识到更深层次的问题，这样你才能使你们的关系朝更好的方向前进。

8. 你爱……胜过爱我

这类争端的主题通常是“你爱手机、运动、购物、社交网络、工作、孩子……胜过爱我”。一般来讲，这样的言论的表现方式常有：直截了当地“指控”或发牢骚，比如“看在老天的份儿上，别再一直玩你那破手机了”；看似发嗲，实则抱怨，比如“你打高尔夫的时间比陪我还久”；不容辩驳的命令，比如“别再妨碍我了”；不间断的唠叨，比如“我需要你的时候，你总不在我身边”。不管争吵的内容如何，通常都可以看作对其中一方“更关心某件事物”的批判。而这些细微的抱怨，无疑会破坏二人的关系。

这类看似吃醋的质问的动机没错，是表达出了错。无论是生理还是心理上的矛盾，坦率地讨论问题才有助于一段健康关系的发展。不管你们之间情感的缺失是来自对购物或看电视等嗜好的沉迷、因为恐惧亲密关系而疏远对方、因为害怕冲突而回避问题，还是为了掩盖内心的沮丧，你们若能直面这些问题，就可以改善彼此的生活质量并加深感情。

9. 原生家庭矛盾

某次，朱迪斯受邀参加《奥普拉·温弗瑞秀》，然而此次参演嘉宾表现得极其糟糕，让这位充满传奇色彩的名嘴都束手无策并连连摇头，建议朱迪斯提前录制并尽快结束这场灾难。那期节目的主题是家庭争端，奥普拉直言：“还是你来搞定他们吧！”

伴侣双方家庭的矛盾体现在诸多方面，包括对方亲属恼人的行为（“你妈妈快把我逼疯了！”），其他亲属插手伴侣二人的相处（“你爸爸要是再多插一句嘴，我就……”），还有在一方受另一方亲属不公正对待时，另一方没能阻止（“你妈妈那么对我，你却什么都做不了！”）。

两个家庭间的争端是个很棘手的问题。伴侣间以往的忠诚不再，战线筑起。参透潜藏在这些家族表层事务之下的矛盾，可以帮你有效改善并促进与伴侣及其亲属的相处情况。你如果能妥善地处理这些错综复杂的关系，也会在此期间完善自我，逐渐建立伴侣间的信任并加深彼此的牵绊和爱意。心理学家认为这个过程有助于个体人格的完善，你可以通过这种方式培养自己独立的人格。

10. 我早告诉过你

这类矛盾有其套路可循。一方会用“我早告诉过你”句式展开嘲讽，然而对事实没有任何益处。每个人都会犯错，但没有人喜欢被人以嘲笑的口吻翻旧账。这类争吵会让伴侣变得疏远，但如果你们提升看问题的高度，它们也可以成为你们深入了解对方的桥梁，进而改善亲密关系。

如果每次都回避这种“我早告诉过你”型争吵，你将无法得知你们关系中的稳固和脆弱之处。在这类冲突中，你可能会陷入无止境的、上下起伏的权力与地位之争，心理学家阿尔弗雷德·阿德勒称之为“自卑与自负情绪的复合体”。当你潜心观察这些争吵时，不难发现，源自你内心的自卑与自负已经开始影响你与伴侣的关系。在之后的相处中，你那些固化的思考模式和狭隘的感知，甚至是行为模式都可以得到转变，从而构建更为稳固的亲密关系。

11. 你总是/你从不

我们总会在争吵时使用一些极端的字眼：你“总是”这么做，“从不”那么做。事实上，在正常的人类行为中，很少存在“总是”和“从不”的情况。这样的无理指责无疑会激起对方的抵触和反击情绪。此类争吵的根源常常是一方的要求得不到满足，感到失望无助，继而极端地对伴侣的行为盖棺定论。

“总是”“从不”这些字眼被称为“情态操作词”，它们对事实的可能性进行了限制，结果往往是给自己画地为牢，或者成为自我实现预言，从而限制了例外情况和变化的发生。当我们在争吵中使用了“总是”“从不”这些字眼，争吵将很容易恶化成“推卸责任”中的情形：“我没有”和“你不也一样吗”。此类争吵很可能变成自我实现预言，因为你并不相信自己的需求能得到满足。这些争吵往往还源于频繁体会到的各种消极经历，如试图传达不安的情绪却感到对方不关心你、未能得到解决方案，或是暗中堆积的负面情绪彻底爆发，从而将对方的行为全盘否定。

12. 你骗了我

一方的隐瞒、撒谎和不守承诺等欺骗行为，常常会令另一方痛苦，甚至导致激烈争吵。人们发现自己受到欺骗时，会非常愤怒，而争吵的内容主要有以下几种。

为什么不告诉我：你老板正在考虑给你升职；你从我们的账户里取

了钱，把债券变现，还抵押了房子；你找了份需要我们搬家的工作；你在网上跟人调情；你跟前女友（前男友）吃饭了；其实你一点儿都不喜欢我做的肉饼……

你对我撒谎了：你说你在参加工作相关培训，但乔说在高尔夫球赛上看到你了；你告诉我要工作到很晚，但其实是出去跟别的女人喝酒了。

承诺没有兑现：你明明答应过我，要修一个新厨房；你明明向我保证过我们不会再搬家了；你发誓过不会再跟你那些朋友整晚鬼混的；你答应过我，在……前会先跟我商量；你说过要节食的；你向我保证过，不会一声不响地从那个账户里取钱的。

我们的目标是理解承诺、秘密或谎言的本质，并深入探究欺骗行为产生的原因。问题不在于某个具体的谎言如何，我们寻求的答案也不是敷衍了事的回答，甚至不是发自内心的忏悔，哪怕是“我以后绝不会这样了”。争吵的焦点应该落在信任上：为什么一方感到无法信任对方，以及这对伴侣应该怎么做才能重建对彼此的信任。要发掘出欺骗行为背后隐藏的不安、不信任和恐惧感，这可能会令人感到痛苦，但无论是对个人还是伴侣之间的关系，这样做都具有极大的启发意义和治愈作用。

13. 你跟你妈/爸一个样

这类常见的争吵往往会戳到你的痛处，尤其是当你长久以来一直害怕成为父母那样的人时，你的伴侣却抓住这点不放，因此这些话也属于争吵的范畴。如果争吵的内容只集中在谁对谁错上，或是陷入对你是否真的很像你父母的讨论，这种争吵对你们的关系毫无益处。而如果你们争吵的焦点在于你表现出的某种具体行为或态度与你的父母很像，那么你们就可以利用这一点，让矛盾变得更具内涵、更有意义。实际上，也许你在担心你们的关系会变得像你父母那样，也许你知道自己表现出了一种与父母相似的行为，而这种行为可能会破坏你们的关系，也许你其实在试图向伴侣传达一个更深刻的信息，想告诉对方，你的生命中缺失了什么东西。

你可以把这种关于父母的争吵当作一个非常有效的滤镜，通过它来审视自己的过往，看看它是如何影响你如今的亲密关系的—你的成长过程以及与父母的关系如何影响了你个人和与伴侣的关系，以及你能如何改变这种情况。能让你更深入理解现状的问题包括：对你而言，像父母

有什么不好吗？它唤起了你的什么感觉？这种情况下，你想要什么？你希望的行为方式和结果是什么样的？你将面对自己痛苦和愤怒的根源，并如释重负地看待和关爱你的伴侣。你会全心爱这个人本身，而非将其当作你父母或是你自己过往的投射（projection）。

14. 你变了/你不会改的

“你变了。”“你为什么不能像以前那样呢？”“你以前从不会这样的。”“我们以前出去的时候，你都是假装的吗？”“你不会改的。”“为什么你就不能提前想想呢？”“你就是不想做出改变。”“你只要想改，是可以改的。”一旦人们把改变与否视作爱情的试金石，这类争吵就会变得尤为激烈。

无论如何，你都觉得受到了背叛。如果你不愿对此展开争吵，那么这种背叛的感觉将会挥之不去，继而毒害你们的关系。唯有积极面对，以负责任的态度对这类分歧进行协商，才能行之有效地予以解决。否则，它们可能会变成类似“你说过你会改的”“我没说”“你不也一样”的消极循环。也有可能演变为持续不断的哀怨：“你为什么就不能爱我真实的样子呢？”或是固执地说“要改你改，我好着呢，才不想改”，或是“我就是这样的，你得接受”。改变着实不易，但对维系良好关系而言至关重要。

15. 你让我觉得丢脸

尴尬有很多种形式。有“真是的，你竟然到处跟人说医生让我减掉25磅。我不要面子的吗？”也有“你凭什么觉得我们的性生活怎样需要让别人知道？你知道我有多注重隐私的。丢死人了。”

有些人在亲密关系中，总是会让伴侣陷入尴尬境地。他们的所言所行会使伴侣感到难堪。如果一味忽视这些羞耻或尴尬的时刻，让它们持续下去，而不去解决根本性的问题，那么问题只会越来越严重。

你可以换个思路，真诚地问一问自己为什么会觉得尴尬，而对方又为什么会做出这些让你难堪的行为，如此便能有所领悟，并产生同理心。好好梳理一下这类争吵，你们会发现它们涉及彼此的价值观、社会习俗、潜移默化的家庭规则和理念等重要因素。此类争端还可能会暴露出某些妨碍你获得成功或让你感到不满足的盲点。与其煞费苦心地控制对方的言行，还不如从对方身上学到更多东西，小到理解伴侣的敏感之

处，大到愿意像对方那样“打破规则”，表达自己的真实想法，哪怕这么做对双方而言都是痛苦的。

获得幸福的6个技巧

无论你处在哪种类型的争吵中，我们与多对成功伴侣合作完成的研究都将向你展示，如何认清争吵的本质，以及如何通过争吵拉近你们的感情。当你熟练掌握我们所说的“为幸福而争吵”的步骤，也就是了解这个过程中的6种增进关系的关键性技巧之后，你会掌握有助于加深而非损害你们关系的争吵方式，从而获得梦想中的亲密感和满足感。通过争吵的方式来达成理解、巩固亲密关系需要付出努力，但考虑到可得的好处，这些努力都将是值得的。请你明白，成功与否取决于你，而非你的伴侣。这些让争吵变得更有效的技巧是一串连锁反应，但你也可以通过依次或单独使用某些技巧，发挥其独特作用。你们的关系能够得到改善，需要你们各自学习、成长，深入探究争吵的根源，并满足自己内心未得到满足的需求。

因此，请负起你自己的责任，掌握这些技能，不要再寄希望于对方变得更具同理心或是更能理解你。负起责任的最佳方式便是熟练掌握这六种关键技巧，它们将有助于你重建甜蜜关系。你能熟练地使用这些技巧，就能掌握有助于加深而非损害你们关系的争吵方式，进而促进你希望获得的亲密感和满足感。我们将在后面的章节中详细介绍这些技巧，不过现在，先让我们简要介绍。

技巧1：唤醒渴望

首先是重新唤醒我们的渴望—渴望关注与被关注，渴望触摸与被触摸，渴望爱与被爱，以及渴望自己受到重视，渴望付出，渴望自己能产生影响。我们之所以会争吵，往往是因为我们下意识地希望自己未被承认的渴望能得到满足，或是因为这种不满足而进行了抗议。良好的关系需要我们打破常规和习惯，而这种技巧始于学习让我们的渴望指导我们进行交流互动。你要对你们的争吵进行剖析，用你的发现来帮助你实现内心真实的渴望。当你责怪伴侣在刚刚做的菜里放了你讨厌的香菜时，你真正渴望的其实是让他承认你很重要。

技巧2：紧密互动

我们一旦与彼此紧密互动，就会对我们的渴望做出发自内心、毫无保留、能真实反映现状的回应，这通常意味着我们要尝试不同的相处方式。一旦我们不再试图为自己辩护或一心想赢得争吵，而是从中探寻渴望并积极应对，我们便能开始了解彼此。你不仅能够满足自己的渴望，还将承认并满足对方的渴望。通过遵守应对渴望的规则，你将最大限度地减少有损你们关系的沟通方式，并实现有效而富有创造性的交流。

技巧3：揭露问题

当我们表达渴望并紧密互动时，并非事事都能尽如人意。我们对自己、自己的内在动机以及过去都有了越来越深刻的认识，同时更多地展现出了真实的自我。在这一技巧中，你将进一步挖掘，探寻到底发生了什么—为什么某些行为会激怒你？这能反映出什么？你自身的问题还是某些“未解心结”？—并与你的伴侣分享答案。你开始发现自己的信念“矩阵”，即由制约你行动的态度、个人偏见和错误信念构成的神经网络。这些矩阵来自我们人生早期形成的关系模式，通常是在尚未发展出语言能力或具体记忆前就已经形成。这些既有矩阵是值得质疑的，而你会发现关键疑点。你会找到一些行之有效的方法，来保持对自身的好奇心；你会变得自省，学会正视自己。你还会从他人那里寻求反馈，尤其是关于你与伴侣之间关系的反馈。

技巧4：解放自我

走出习惯的牢笼，去做不可为的事，说出不可说的话—“解放自我”是在揭露问题的激发下产生的，正如“紧密互动”是紧随“唤醒渴望”之后出现的那样。一旦拥有了这个技能，你将摆脱老旧的模式，迎接新的生活方式。你将尝试新的行为习惯，并根据你在揭露问题的过程中获得的新发现采取相应的行动。你将挑战自己局限的观念，并发现相关的全新可能性。你将分享真实的自我，颠覆以往好斗的行为模式。当你习得了这项技能，为你们的关系发展创造出新的可能性之后，摆脱束缚的你将变得更加真实。你将探索并发现亲密关系的新领域，在作为个人的同时，也作为爱人学习、成长。

技巧5：重建矩阵

在这一阶段，你要了解是什么改变了你的大脑和行为，以及作为结果的亲密关系。无论你是否情愿，你的头脑中都已经存在预设好的程

序。好消息是，你可以改变这种程序，也就是“重建矩阵”。你早期的经历已经成为你的矩阵中的神经通路，它们决定了信息的传递路线，抑制了某些渴望，同时把另一些渴望放大，从而形成了你的个性。重建矩阵是一种摆脱陈规的战略性行为，目的是建立新的神经通路，从而使你拥有更有力的信念、行为习惯和生活方式。

技巧6：坚持行动

坚持，指的是在今后的生活中继续致力于重建矩阵，也就是有意识地持续进行自我改变，成为最好的自己。你在坚持这一行动时，就会不断挑战自我，持续性地突破自我。你会全身心致力于挖掘出自己及你们关系中最好的一面，会愿意付出脱离舒适区的代价，也会愿意做任何能让你学习、成长、转变的事，只要你们的关系和生活质量能够提升。这样一来，你就能更加投入地面对你们的关系。你会在面对不断新出现的挑战时重新获得活力，持续取得进步，最大限度地提升愉悦感、参与度、个人发展水平，并对你自己的世界做出贡献。

勇于进行有目的性的争吵

你并不是在赤手空拳地进行战斗，上述这六种技巧将让你在任何一种类型的争吵中都能游刃有余。而即便掌握了这些技巧，你仍需要展现出勇气，因为你不仅要为小事斗嘴，也要为大事争吵。为了增加勇气，请记住你是在为某些有意义的事而争吵—你们的关系可以提升至幸福甜蜜的水平。

你能加入我们的旅程，令我们由衷高兴。你将发现，当伴侣们相信他们有机会增进和巩固感情时，他们会有多么投入。在接下来的章节中，你将看到的伴侣并不关心浮于表面的东西，而是着眼于真正的、全面的交流，这是追求良好婚恋关系的基础。在加入我们之后，你会了解该如何利用两性间的冲突来创造更深入，更美好的关系—美好到超乎你的想象。

在这个过程中，第一步是承认并理解一个事实：爱情中本来就充满了各种不和谐音。这一点将有助于你理解争吵在亲密关系中的作用及其原因。

①阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler，1870—1937），奥地利心理学家，个体心理学创始人。—编者注

第2章　爱情中的不和谐音

始终存在的矛盾与冲突

真正的爱情并不是在一片花海中以慢动作奔向对方的怀抱，在彼此的耳畔低吟些甜言蜜语；也不是一段永不结束的蜜月之旅，一场永远延续的完美梦幻，仿佛每天都艳阳高照，我们什么也不用做，只需享受充满默契、轻松快意、高潮迭起，没有人会出汗或放屁的性爱。

真正的爱情意味着，你们要共同在这段关系的泥沼中挖出污物，拔除杂草，让你们之间的亲密关系历久弥新。真正的爱情中有亲吻也有怒吼，有嬉笑也有争吵，有相互慰藉也有彼此挑衅。它需要的是真实，而非谨言慎行。若想获得真爱，你就需要感知所有的情绪：恐惧、伤害、愤怒、悲伤，当然还有快乐与幸福。

因此，爱情是混乱的。我们为什么要提到这一点呢？因为你只有充分意识到亲密关系的混乱本质，才会明白争吵的必要性。而你也会发现，争吵本身并不能保证亲密关系的美满。你需要掌握争吵的原因、方式和时机，以及争吵的话题。你还需要弄清楚，如何在琐碎的争吵到猛然爆发的大冲突中：

- 得到对方的理解
- 理解对方
- 取得你想要的结果
- 享受大胆争吵的过程
- 共同学习、成长

只有这样，你们才能变得更加亲密。

想通过争吵促进亲密关系，你们需要反复练习。由于爱情中充满了矛盾纷争，有些人会为了避免这些混乱而避免争吵。同时，爱情纷繁复杂、变化无常，让另一些人陷入了破坏性的冲突之中—耍手段，玩心机，吵架只为宣泄，还爱翻旧账。在这里，我们将帮助你学习如何理性地应对亲密关系中这些混乱的争吵，使你重获幸福甜蜜，而非选择分手。

如果你已经拥有丰富的争吵经验，那么本书将帮助你把争吵过程变得更行之有效。你会明白如何直达争吵的核心，并将其与伴侣分享，拉近你们的关系。如果你习惯于避免争吵，认为发怒会毁掉你们的关系，那么你会在这里掌握争吵的技巧，通过这些有效的争吵促进你的个人成长，同时优化你们双方的相处之道，让你们的关系更加紧密。

如果这一切似乎都与你的直觉相悖，原因是，爱既没有逻辑，也不是线性的，而是不稳定、不可预测的，并由深藏于我们心底的原始力量支配。这种力量既强大又混乱，却是你可以也应该理解的。理解的关键是培养一种能力，学会在对你而言很重要的那些方面负责地进行争吵。你如果做不到这一点，自欺欺人地认为爱情就该像电影中那么浪漫、可以预测并可以用理性控制，将陷入困境，不可自拔。你可能从来都不去争吵，但也永远无法成长，你们的感情也将停滞不前。只有当你真正与对方进行沟通，也就是敞开心扉，在措辞和情感交流上全然诚实，并始终抱着负责任的态度，真相才会显现。所有的争吵类型，从推卸责任到原生家庭矛盾，再到“我早就告诉过你”，都能引出发人深省的讨论和宝贵的新发现，偶尔还会让你们茅塞顿开。我们将会讨论如何以有益的方式利用这些争吵，但首先，让我们来看一看研究的结论，看看积极的争吵是如何促进亲密关系的。

深入爱情困局

伴侣并不会因为争吵而分手，只会因为不知道如何利用争吵增进亲密度而分手，如果不直面这些挑战，那么你们将永远无法获得更深层次的亲密感。其中的关键并不是避免争吵，也不是找到一种解决冲突的标准模式或是赢得争吵，而是去挖掘争吵背后的丰富信息。的确，你会感到心情低落、不知所措，但研究表明，在你挖掘那些表面现象背后的内涵时，你们的关系将大大受益。

一项新近的婚恋研究证明，在交往初期有过真实、愤怒的争吵的伴侣，后来往往会更加幸福。社会心理学研究者詹姆斯·麦克纳尔蒂（James McNulty）发现，“愤怒而诚实的沟通带来的短暂不适感”反而有益于感情的长期稳定。你将会发现，亲密关系比你想象中更强大，它能经受住争吵这个炸药桶的考验。更重要的是，这些激烈的交流能激发你的洞察力和理解力，有助于促进你们深化关系。还有研究表明，伴侣关系中早期发生的争吵，能帮助他们清除一些可能破坏长期关系的隐患。婚姻问题专家约翰·戈特曼（John Gottman）的研究显示，伴侣在交往早期的争吵中经历的“暂时性痛苦”，从长远来看，对他们的关系是有益的。有趣的是，交往初期和平相处的那些伴侣，表示自己比争吵的伴侣更幸福，但当研究者在3年后回访时，他们却更有可能已经分手或处于分手边缘。而解决了问题的伴侣则更有可能保持稳定的关系。

你在阅读本书时，会看到有一些伴侣吵得不可开交，让你觉得他们迟早会分手。但你会发现，他们早期尽管关系看起来一团糟，却是在为了相互理解而努力。他们的关系终将提升到一个更高的水平。

生活＝冲突

所以，我们不该自欺欺人，而是应该看清现实。每个人都处于矛盾冲突之中，无一例外。我们处于生活的洪流中，冲突是不得不面对的，就像人们在跳舞时各有节奏，难免会踩到对方的脚一样。为了获得真正良好的关系，我们需要相互碰撞。如果你的伴侣想看动作片，而你想看爱情片，却没有明说过自己的想法，陪对方去看了动作片，这就产生了冲突。如果你的伴侣习惯省钱，你凡事大手大脚，而你俩都对对方的金钱观保持沉默，这也是一种冲突。但凡你们的意愿、意见或观点出现了分歧，冲突就会出现。冲突频繁上演，无处不在。如果处理得当，它们能让你们的关系更为密切；而如果不愿面对，或采用了无效的方法，它们则会加深你们之间的隔阂。

进化生物学家伊丽莎白·萨图里斯（Elisabet Sahtouris）指出，冲突是生命的一部分，从细胞层面就开始了。细胞分裂的过程被称为“有丝分裂”，这是一个在出现冲突和解决冲突中循环往复的过程。从第一个细胞开始，最初的整体被打破，一分为二，相互争夺资源，冲突产生，直到形成一个新的整体，或达到和谐状态。然后细胞再次分裂，产生新的冲突，争夺可用资源，直到再次形成新的整体。细胞就这样开始了从整体到冲突，再到分裂，进而达到和谐的循环。与此相似，你们的关系也是

一个持续成长的有机体，处于冲突与和谐的交替之中。为了维持发展，你们的关系也需要不断地分裂和重组。

家庭系统理论家默里·鲍恩（Murray Bowen）认为，一方面，我们都有着某种相反却同样强烈的渴望，希望与对方达到亲密无间的状态；而另一方面，我们想要分离，想拥有自己的个性，也就是他所说的“差异化”。你将学会尊重、接受并有力地整合这些本能渴望。你将看到，针对这些本能进行沟通的行为，在建立起健康、亲密的关系中发挥了多大的作用，而同时，你们仍能保持强烈的自我意识。你还将看到，如果你们两人对亲密无间还是保持个性有着截然相反的渴望，且没有达成共识，就会陷入争吵的死循环，或完全避免提起这个话题。

冲突是为了生存

进化科学表明，无论是史前还是近代时期，正是我们与他人的联系使我们得以存活。对早期的人类而言，与他人建立关系能够增强狩猎和收集食物的能力，还能提供一种保护，让其免受肉食动物的伤害。建立联系并不是一件奢侈的事，而是生存的必要条件。可见，进化的过程将生存和人际关系紧密联系在了一起。神经学家发现，社交上的恐惧和伤痛常常源自失去或害怕失去爱人的心理，而产生这些感觉的中枢恰好连接到大脑中产生痛觉的区域，这也就是我们对恐惧和痛苦的感受会如此发自肺腑而又深刻的原因。我们与爱人的关系受到威胁，或是失去一段关系的事实，会在我们心底激起一种原始的恐惧。我们会无意识地觉得生存受到了威胁，条件反射般地争吵、逃离或是感到浑身冰冷。

你会发现，一些伴侣出自本能地避免争吵，是一种无意识的行为，建立在进化过程中发展出的合理恐惧感之上。你还会看到另一些伴侣激烈、频繁地大声争吵，对他们而言，这些反应同样是无意识的，这就是他们真实的样子。

在下一节中，我们的研究将集中在一对伴侣身上。我们将近距离观察这对陷入了混乱爱情的伴侣，他们维持着一种怪异的、令人精疲力竭的和平状态。

在悬崖边缘挣扎

为什么有些伴侣会想方设法避免争吵，甚至公开表示反对争吵？对两性间的争吵、双方扮演的角色以及争吵的后果，许多人有着错误的认知。他们可能在成长的过程中目睹了父母之间可怕、激烈的争吵，或是受到了好莱坞式浪漫观念的诱惑。他们深深陶醉于一种不现实的浪漫理想，在他们理想的关系中，不友善的字眼从不会出现，激情永远不会褪去，而他们也将从此过上幸福的生活。下面这个故事中的主人公，就是一对试图遮掩一切冲突的伴侣。

当时，道格和迪宁正处于离婚边缘。像许多夫妇一样，他们认为在一起多年后，彼此已经不再相爱。这是一种常见的错误想法。于是，起初充满希望的伴侣关系，如今变成了貌合神离的不良相处模式。

现在，迪宁将生平第一次面对独自一人的生活。她需要为自己找的公寓支付押金。这是她大学毕业以来第一次在没有道格的情况下生活。她很害怕，但她觉得自己已经做好迎接挑战的准备了，这总比忍受道格惹人不快的样子要好多了。道格常常面无表情，消极应对，令人火大。迪宁早就下定决心，永远不要跟他生孩子。

道格深感绝望，这不仅是因为受了伤，落得孤身一人。他还整天陷在心烦意乱的情绪中，导致工作出错，失去了潜在的合作伙伴。他处处碰壁。

如同许多曾经深深相爱的伴侣那样，他们决定在结束这段关系前做出最后的努力。他们开始与我们合作，学着重新建立亲密关系。迪宁意识到，她以前一直努力维持婚姻的“良好”状态，实际上却是在隐瞒真实的自己。她的自我、判断乃至心愿和欲望，她都没有向道格表达过。由于没有表现出自己真实的想法和需求，她越发感到不满和不快乐，直到最终决定分居。而道格意识到，他没有主动争取过自己想要的结果，也没有寻求应有的支持或鼓励。他没有为了维护这段关系而去挑战自己或迪宁的既定认知。

这对伴侣意识到，他们陷入了两种类型的争吵中。第一种是隐蔽版的“你变了/你不会改的”型争吵。

迪宁抱怨说，道格不再深爱她了，她不知道他原来是不是假装的。这种想法如鲠在喉。迪宁非常不解，道格为什么就不能像过去那样对她。她会问道格一些关于满足感的问题，希望他能对他们的关系表现出一丝关心，但他总是说他“觉得现在这样挺好的”。尽管

她怒火中烧，经常濒临爆发，但她还是试图避免产生冲突，因为这会让她回想起父母曾经的“可怕”争吵。

是否似曾相识

你是否对这种无言的争吵感到熟悉？你是否也确信，你的伴侣和恋爱初期的他/她相比仿佛变了一个人？你是否觉得自己与爱人渐行渐远，越来越像陌生人？你是否在内心感到怒不可遏，却试图保持冷静，希望你们的关系能在一定程度上回归“正常”？如果是的话，你很可能在隐藏自己的不安情绪，逃避冲突，或者已经有了一些消极的攻击行为，比如“有话不说”型争吵。

如果你采取了和迪宁同样的态度，不愿就对方是否变了展开争吵，你会感觉受到了背叛。这种感觉将挥之不散，继而毒害你们的关系。

唯有积极面对，才能解决问题。但是“你变了/你不会改的”型争吵确实不好对付，因为它们是爱情混乱本质的一种体现。

如果我们只需要担心一种争吵类型，相爱就不会那么麻烦了。不幸的是，我们经常陷入许多不同类型的争吵中。就比如道格和迪宁，他们在隐晦地表达自己的不满时，还掺杂着“有话不说”型争吵。比如，迪宁觉得如果自己拒绝做道格喜欢吃的菜，道格就能明白她在因为他不做家务而生气了。伴侣双方都把意见藏在心里，认为“他/她应该能看出我的意思”，但情况从未如你所愿，你们都无法真正理解对方的心思。冷战既不能解决问题，也无法加深你们的关系。

你们需要开诚布公地把冷战的原因展现给对方，这一点至关重要。道格和迪宁像多数陷入这种斗争的伴侣一样，只不过是因为社交情商不足。然而，随着时间推移，实践经验累积，他们学会了表达自己的情感（通过比“有话不说”更好的方式），更坦诚地与对方交流。在意识到自己在工作中也同样拐弯抹角，两个人都没有成长，在专业领域内也停滞不前时，他们开始明白自己的错误。他们都感觉陷入了困境。而当他们开始理解自己消极、隐蔽的争吵背后的动机时，他们将看到这种模式如何使自己陷入了泥淖，而这种模式也并不会因为他们离开对方而消失。

如果他们没有意识到对彼此的伤害和怨恨，这些消极情绪将逐渐累积、恶化，让他们想要分手。但是后来，他们懂得了该如何认识这些互相伤害的行为，它们来源于未得到满足的需求。就像孩子们在海滩上踮

着脚尖进入冰冷的水中那样，他们开始试探性地进行一些沟通，来表达自己的需要，以及探讨对方能如何满足这些需求。这并非易事，因为他们要从消极冲突中挣脱出来，将过往模式转变为激烈的唇枪舌剑。但他们也因此开始交流与互相肯定了。这些争吵帮助他们建立了联系。学会如何负责地进行沟通之后，他们就能弥补过去遗留的很多伤痛，最终能在争吵之后迅速冷静下来，真正达到风平浪静、紧密联系的状态，并把注意力集中到真正重要的事情上。

这对伴侣开始突破自我，摆脱过去停滞不前的状态，拥抱全新的体验，欣然接受改变。紧接着，他们在工作中也取得了突破，因为他们重新认识了对方，并产生了更深层次的亲密感，他们的感情甚至比刚相爱时还要深。在这一成长过程中，迪宁和道格进行了适当而激烈的争吵，他们沟通、自我认知和互相信任的水平都在不断提升。在深入了解自己潜意识中的思维模式后，他们才意识到，他们认为人都是脆弱的，所以误以为争吵会破坏关系。

在与我们合作的过程中，他们开始意识到，自己过去是如何逃避不愉快的话题和表达感受的。对彼此的信任加深后，他们发现自己其实很喜欢分歧为关系注入的活力。他们还获得了一种全新的视角，能够预见他们的关系将如何发展。

如果所有的亲密关系都能像道格和迪宁的那样，我们就可以创造一种固定模式来挖掘出争吵的本质，从而获得幸福。但毫无疑问，你也明白，人际关系是非常复杂的，不同的伴侣有不同的避免或激发争吵的方式。尽管我们在第二部分中介绍的技巧对争吵类型不同的伴侣而言都适用，但你仍需要知道自己与伴侣的争吵属于哪种类型，或者用了哪种否定、消极的冲突方式。

这种自我意识至关重要，因为只有理解了自己在冲突出现时产生的复杂情绪和行为方式，你们才能理清关系中的具体矛盾。我们介绍道格和迪宁曾经逃避争吵的经历，正是为了帮助你理解这一点。现在，我们想为你介绍另一对伴侣，他们一直在争吵，但使用了错误的方式。

> 科林和伊迪是相爱的，但双方都承认，伊迪的暴脾气导致他们争吵不断。伊迪屡屡发起攻势，而科林则会采取防卫手段或干脆逃避，他坚信这类做法更明智。科林喜欢伊迪活力四射，伊迪则爱他稳重如山，但他们都不确定这段关系是不是彼此的最佳选择。尽管他们无法想象与对方分手，却也不敢做出自己可能无法兑现的承

诺。他们与朋友讨论这种犹豫不决的情况，认为这段关系充满了消极因素。一个朋友对他们这种优柔寡断的态度感到厌烦，让他们“不行就分手算了”，并把他们介绍给了我们。他们意识到，自己需要帮助。毕竟他们都不愿看到自己的婚姻像父母那样，以离婚和暴力行为收场。

科林和伊迪告诉我们，尖叫、扔东西和跺脚离开的情景在他们的关系中随处可见。科林批评伊迪感情用事，回避事实，做家务不认真，而伊迪则被科林“死板的生活方式”和“高高在上的优越感”深深激怒。他们的争吵属于经典的“推卸责任”和“你骗了我”类型，细分下去，还属于“推卸责任”中更少见的指责对方头脑不正常的类别。

当伊迪没完没了地抱怨科林时，科林会冲她大喊：“你疯了吗！”科林把伊迪的不满归咎于她“疯了”，而伊迪则认为一切都怪科林。

科林是我们看到的第一个陷入“推卸责任”型争吵的人，这意味着他困在了心理学家斯蒂夫·卡普曼（Stephen Karpman）所说的“戏剧三角形”（drama triangle）中。在这种人际模式里，人们通过扮演三种角色—受害者、施救者与迫害者，间接地满足自己在人际方面的需要，同时回避谈论自己应负的责任。伊迪扮演的便是迫害者的角色，直到科林展开报复，用伤人的口吻说她“疯了”。然后，他便从受害者变成了迫害者。起初，科林是一名具有施救的象征意义的白衣骑士，承受了所有不满的指责；伊迪则是被拯救的受害者，而由于科林没能“让她幸福”，她便顺理成章地成了他的迫害者。这听起来很熟悉吧？因为几乎每部肥皂剧都建立在这三种角色之上。这个理论或许还能解释我们为什么会沉迷其中—因为它们就是我们心理过程的具体展现。

由于人类总是试图间接地满足渴望，这些戏剧性的故事在无休止的不满情绪中反复上演，却从来没有让关系得到真正的改变，甚至常常导致其恶化。出路在哪里？科林和伊迪开始对自己的经历采取负责的态度。这意味着他们开始认识到，双方都有一种更深层次的渴望，想要有担当、用心地进行沟通。他们一旦发现隐藏在对过错的职责和受害者感背后的真实，就能将解决问题的方法提升到新高度，并取得积极有效的结果。

像许多伴侣一样，科林和伊迪之间也不只存在一种争吵类型。

除了“推卸责任”，他们还发生过“你骗了我”型争吵。隐瞒、撒谎和不守承诺等不诚实的行为常常会令对方感到痛苦，甚至导致激烈争吵。伊迪觉得科林隐瞒了他的缺点，而科林常常因为伊迪不告诉他事情的全部、回避重点而感到恼火。

科林和伊迪都觉得对方背叛了自己，他们互相指责，直到双方都意识到这些感受出现的根源。科林的父亲对伴侣不忠，伊迪的家人经常欠钱不还，这些都导致他们常常有受到背叛的不安感。当科林和伊迪意识到了这些，同时发现了其他一些事实后，他们开始在自己身上找原因，不再一味责怪对方了。争吵成了他们深入了解自己和对方、增进感情的起点，他们还开始探究信任为什么会缺失，以及如何重建。

科林在审视他们关系的基础时，意识到自己喜欢伊迪野性的一面，以及她是如何把他从紧张的原生家庭中解放出来的。反过来，伊迪也发现自己渴望科林给她的踏实感，他可靠、正派，与伊迪原生家庭漂泊不定的特性和经济的不稳定形成了鲜明的对比。通过开展更有效的争吵，他们变得越来越像对方。伊迪越发稳重，科林也更加率真、风趣了。最重要的是，他们都学会了全面表达自己的感受，并通过分歧拉近了彼此的关系。在那以后的几年里，他们赋予彼此力量，成就了最好的对方。科林在一家发展迅速的公司里成了一名出色的高管，伊迪则重返校园，后来成为一名获得国家级奖项的设计师，经营起了自己的事业。

如何处理矛盾

你是否像道格和迪宁那样，对争吵采取回避态度？还是像科林和伊迪那么情绪化，永远在进行着有损你们关系的争吵，却从没能获得实质性的进展？还是介于这两者之间？又或者，你们中一方喜欢回避冲突，而另一方却非常易怒？争吵的风格并不是单一的，所以，你们可能同时具有多种不同的特征。通过下面这个测试，你能得知你们目前的争吵风格具有哪些特点。

回想一下你们最近几次涉及争吵、冲突或不满的情况。下列选项中的哪些描述符合你争吵（或回避争吵）的态度？请勾选出每个符合你或你伴侣习惯行为的选项。

伴侣

1. 大喊大叫	☐
2. 虽然愤怒，但也不忘展现幽默或同情	☐
3. 疏远对方	☐
4. 认真倾听对方说话，尽力理解他/她的想法	
5. 沉默不语	☐
6. 侮辱对方（人身攻击、冷嘲热讽、恶意取笑、恶意模仿）	
7. 转移话题	☐
8. 实话实说	☐
9. 争强好胜	☐
10. 喜欢翻旧账	☐
11. 尝试解决冲突	☐
12. 表达自己的感受	☐
13. 确认对方的观点（让对方知道我能理解他/她的想法）	
14. 不争辩，但拒不认输，冷淡以对，居高临下	
15. 会去探寻自己真正的担忧，并表达出来	
16. 试图掌握话语权，一定要说完最后一个字，但不认真倾听对方的想法	
17. 蔑视对方（抨击，使用带敌意的措辞、语气或手势，翻白眼，讥笑，等等）	☐
18. 了解对方的真实处境，理解他/她的感受	
19. 争吵不断升级，无法解决	☐
20. 在讨论或争吵的过程中走开	☐
21. 进行反击	☐
22. 采取防御态度（找借口，反过来抱怨对方，不同意对方观点并进行反击，说“是的，但是……”）	
23. 认输	☐
24. 吵得不够投入	☐
25. 承认自己在争吵中的责任	☐
26. 声音越来越小（或变成小声嘀咕）	☐
27. 回避争吵	☐

得分

如果你勾选了1、6、9、10、16、17、19、21和22，说明你们之间存在破坏性的争吵行为。你们的关系之所以会受到破坏，是因为你们争吵的风格不对，而与争吵本身无关。敌意、蔑视和防御态度不仅无助于问题的解决，还会增加憎恶和距离感。你们吵起来这件事（比如大喊大叫）本身并不是问题，而是你们争强好胜和蔑视对方的程度将彼此推远。其实，如果你学会在愤怒中加入一些幽默感或同理心，你们的争吵就会变得更有建设性。

如果你勾选了3、5、7、14、20、23、24、26和27，说明你或你的伴侣有回避性的争吵行为。你们的争吵风格是逃避、退缩、抵制的，这同样会破坏你们的关系。逃避争吵无法让问题得到解决，只会滋生怨恨，真实的情感和需求未能浮现出来，距离和不信任感由此产生。你可能在试图避免争吵带来的紧张气氛和沮丧感，但退缩意味着你不愿为你们的关系承担责任，也不愿着手解决问题。如果你们中一方采取回避态

度，而另一方想进行建设性的争吵，问题就更严重了—一方想要解决问题，另一方却想逃避问题。

如果你勾选了2、4、8、11、12、13、15、18和25，说明你懂得进行建设性的争吵。你能表达自己的感觉和意愿，也能认真观察和聆听对方的观点和感受。你更具备解决冲突的能力。你可能会与伴侣激烈、大声地争吵，但通常能够通过幽默、有爱的积极态度来解决问题。

无论你是否明确倾向于一种争吵类型，你勾选的每种具有破坏性或回避性的争吵方式，都可以成为让你们的争吵更具建设性的契机。

令人惊讶的是，会进行激烈争吵的伴侣并不是对关系破坏力最强的类型。最危险的模式是一方积极参与，想要解决问题，另一方却想逃避。这种争吵者和逃避者的结合，大大降低了婚姻长期存续的可能性，更不用说在婚姻中获得满足感了。

无论你属于哪种争吵风格，你都将在接下来的章节中学到更多关于这些模式的知识，了解它们的根源何在，还将知道自己需要用到哪些争吵技巧来获得幸福。

放下姿态、撕掉伪装的好处

正如你从科林和伊迪、道格和迪宁的两段故事中看到的那样，实现一段美满关系的过程并非一蹴而就、轻而易举。就如同爱情本身，这个过程也充满了不确定、反复和不可预测性。你需要主动学习如何正确地争吵，而就像这两对伴侣的经历体现的那样，这意味着你们要用诚实、具有批判性的方式沟通，这有时还会让你们感到痛苦。但我们可以保证，你获得的回报将多于你付出的努力。为幸福而争吵，直至揭穿争吵的本质，往往能让你们收获亲密、快乐甚至更美好的成果，而你和你的伴侣将共享这些成果。

具体来说，如果你学会了为幸福而争吵，明白爱情本就充满了矛盾冲突，承认爱情的现实并积极投入，那么你将得到种种好处。

第一，当你对自己有了更清醒的认识，并有意识地发展自己在亲密关系中的争吵技能时，你们的关系将变得更加稳固，进而将在一种富有活力和适应力的关系中学习、成长。你会明白，如何才能治愈亲密关系中产生的伤痛，并尝试建立关系的新方法。

第二，当你们在争吵中解决了问题，就能拥有敢于表达并理解对方的生活。更妙的是，在这样解决冲突的过程中，你将体验到真正的亲密感。就像战士一样，当你们共同经历过战斗并幸存，你们之间的纽带就会加强。你会知道，为什么有些事对你的伴侣而言那么重要，而在过去你从未真正理解这些—比如他为什么如此执着于准时，而为什么做不完某些事会让他爆发（在他成长的家庭中，人人都习惯迟到，总是耽误重要的事，所以他会在因为你不抓紧时间而导致你们迟到的时候大发雷霆）。

第三，你会变得更有同情心，学会赞美你所爱的人。这不仅关乎对彼此的理解，更代表了“感受”这个人本身—是什么让她这样做，又是什么在困扰他。在这个过程中，你们都会比过去更诚实、更直接地表达自己的感受。你们都会同等地感受到对方受到的伤害。这是一种触电般的情感体验。当冲突发生，你们会更多地参与到其中，也会更多地与对方分享内心。你们可能会花更长的时间来解决冲突，但花费的时间将加深并拓展你们的关系。

第四，你将学会用一种前所未有的方式去信任自己和伴侣。你们都会明白，自己比想象中更为坚韧，而对方也并没有看起来那么脆弱。你将不再小心翼翼地回避某些话题，也不会再声嘶力竭地表达自己的想法。当一种更强大的信任感在你们之间形成，你将意识到任何言语争吵对你们而言都是小菜一碟，你们的关系也将觉醒并茁壮成长。如此一来，你们便能更全面地思考这些问题，发现争吵是如何对你们的关系产生影响的。

同时，你将获得一个极佳的视角，能看到一些观念错在哪里，明白它们如何导致很多伴侣无法好好开展有利于增进关系的争吵。你将发现，人们之所以会回避有利于加深感情的争吵，是因为他们对一些有着真理光环实则会破坏他们关系的观念深信不疑。

第3章　没有一劳永逸的幸福

让童话成为过去，从此为真爱而战

我们过去了解的关于爱情的种种，没有哪一样是真理。我们被灌输的观念，从童话故事到祖母辈的建议，甚至包括一些来自专业人士的意见，实际上都收效甚微，在很多情况下甚至是有害的。

在童话故事中，白马王子骑着雪白的骏马，踏上寻找美丽公主的征程。历经艰险之后，王子救出公主，两人骑马步入夕阳，从此过上了幸福的生活—在这类故事中，爱能战胜一切。有了公主的亲吻，青蛙能变成王子；得到美女的爱之后，野兽也能被拯救；而只要拥有足够的爱与支持，原本为家务琐事而困的灰姑娘也能变成王妃。

这些关于爱情的神话都错得离谱。它们建立在一种强大的文化观念之上，而这种文化深深扎根于我们的潜意识里，影响着我们与伴侣的关系。我们发现自己的生活与童话故事截然不同、潜意识中的美妙期望破灭时，便会感到失望、痛苦、愤怒、绝望，进而产生各种争吵。

何况，影响我们的还不仅有童话故事。影视剧、心理学概念、流行歌曲、言情小说等各种文化元素，都像炮火般冲击着我们，接连不断地造成或加深了关于爱情的各种误解—妓女被刻画为率直、真诚的形象，能嫁给亿万富翁；女工邂逅了英俊军官，被从魔窟般的工厂中解救出来。类似的浪漫故事一遍遍在我们眼前上演。所有这些，外加相互矛盾的专业建议、老人们口口相传的故事以及现实生活中的不良示例，都向我们灌输了错误的信息，提供了错误的指引，有些甚至是明晃晃的谎言。

亲密关系的真相



你的爱情观	
1. 恋爱的目的是让生活变得更快乐。	是否
2. 和对的人在一起才更快乐。	是否
3. 真正的爱意味着对方接受你真实的样子。	是否
4. 对你而言，对方按你喜欢的方式改变很重要。	是否
5. 找到灵魂伴侣，就能拥有最好的爱情。	是否
6. 你能感觉到谁才是那个对的人。	是否
7. 只要遇到了合适的人，问题都会迎刃而解。	是否
8. 如果一段感情走得太艰难，很可能是因为遇到的人不对。	是否
9. 在一段关系中，双方的化学反应很重要。	是否
10. 在一段关系中，吸引力很重要。	是否
11. 如果出现不和谐与冲突，就说明两个人不合适。	是否
12. 在一段关系中，双方有很多共同点、保持一致很重要。	是否
13. 在亲密关系里，只有和谐共处与势不两立两种情况。	是否
14. 拥有成功关系的关键在于，一开始就找到一个合适的伴侣。	是否
15. 开始就不完美的关系必定没有好结果。	是否
16. 只要有爱就够了。	是否
17. 如果是真爱，就应该无往不利。	是否
18. 对方应该主动。	是否
19. “激情消退”是爱情即将消失的信号。	是否
20. 如果你失恋了，就意味着这段关系是错误的。	是否

得分

计算你选“是”的数量。如果你选择了“是”，就说明你受到了错误观念的影响。这些都是对亲密关系的常见误解，它们妨碍了你们加深关系，让你们无法拥有长久、满足、充实、亲密的关系。你的选择中，“是”相对“否”的比例越高，误解就越多。继续读下去，你会明白长久而充实的感情究竟是什么样的。

关于爱情的迷思

永远不要低估迷思的力量，它们足以摧毁一段感情。很多迷思属于渗透进社会文化、已经被浪漫化的潜在信念，它们通过童谣、童话、电影和其他小说代代相传，虽然大错特错，但在普罗大众的潜意识中根深蒂固。研究表明，在78%的受访者的爱情观中，存在着灰姑娘和类似童话故事的因素，这会导致他们产生不必要的幻灭感和焦虑，甚至会破坏他们的关系。

而那些普通的迷思可能不像源自文化的信念那样，会在我们的潜意识中发挥重大影响，但它们同样不容小觑。这些观念伪装成真理，通过各种方式影响着我们在亲密关系中的行为和表现。

上述二者都是幸福关系的障碍，它们会导致我们在关系中犯错，比如回避潜在的有意义冲突（“我觉得吵架不好，我们应该和睦相处”）。它们还可能让我们发生破坏关系的争吵，却无法解决问题，一味觉得是这段关系或对方身上存在问题（“我没错，是她不对”）。只有在认识到这些观念的错误性并消除这些误解之后，我们才能行之有效地合理争吵。大多数伴侣都不会“从此过上了幸福的生活”，几乎有一半的婚姻会以离婚告终。我们应该注意到，我们坚持不懈地追求着老旧的关系模式，于是，一对对满怀希望的伴侣爱上彼此，但只有极少数人能够拥有幸福的结局。

这种模式的问题在哪里呢？我们试图去实现一种理想中的关系，但这不仅不可取，而且完全不可能！“从此过上了幸福的生活”暗含着一层意思，即以一种不受任何检验、不经过大脑、始终维持原状的方式生活。而我们认为，重要的并不是从此过上“幸福的生活”，而是过上“感情越来越深的生活”。

如果“从此过上了幸福的生活”，就不能再出现任何困难时刻。这种认知促使我们回避问题，以防止烦恼和矛盾的出现。我们还担心，出现争吵就意味着我们的选择是错误的。我们试图活在理想的状态中，不愿置身混乱的感情里，可后者才是充实的现实生活。我们避免争吵，变得谨慎、不坦诚甚至互相欺骗。我们在表达时有所隐瞒，觉得这样就能保持“友好”。而一旦我们不再那么“友好”，和平的假象被打破，我们就不知道该如何有效地进行争吵。

如果我们真的开始争吵，这些过程中常常会有一种挥之不去的绝望感。我们担心，自己是不是犯了个错误，跟错误的人建立了关系，或者更糟，跟一个怪物在一起了。这种“从此过上了幸福生活”的假想会让我们幻想出一种不真实的肤浅关系，而当现实的日常生活跟我们幻想中的情景不相符时，我们就会产生愤怒和心痛的感觉。这些美梦和幻想扼杀了我们的关系，导致冲突无法得到解决，幻想破灭，甚至让我们走向分手的结局。

如果你只是希望你们“从此过上了幸福的生活”，那么你想要的还不够多。这种结局忽略了很多有意义的瞬间—从轻抚爱人脸颊时温暖的肌肤带给你的细微快乐，到你害怕、受伤或沉浸在喜悦的泪水中时感受到的慰藉。在这种假设中，你不能对一些不公平的事义愤填膺，也不能为失去了什么而感到悲伤。这种假设还忽略了一点—你们在努力解决了冲突、痛苦时得到对方安慰，以及告诉对方你为何受伤或恐惧，与对方建

立信任的过程中加深的亲密。

那么，你能做些什么呢？你可以学着抛开童话故事，去过“感情越来越深的生活”，即便这意味着你要经历愤怒，还要眼睁睁看着童话中的王子变成青蛙。

进入森林

经常有伴侣找到我们，说想要获得幸福，但他们的幸福观却和童话故事的结局一样—这种把未来建立在过去的幸福和生理欲望上的观念是不切实际的。他们对幸福的模糊不清的渴望，其实是因为在潜意识里想要避免所有不适，不愿面对生活中不断增长的痛苦。他们经常和伴侣争吵，于是便认为自己的关系中存在问题，或是觉得不再与对方相爱了，或是认为自己对其他人产生了好感。他们感到害怕。在他们眼里，这些正常的问题意味着故事已经结束，感情走到终点，不可能再继续下去，因为这些经历与他们想象出来的虚幻“幸福”有出入。

当我们告诉这些伴侣，其实他们走在正常的轨道上，这些幻想破灭和争吵的过程都是建立成功、真实的关系必须经历的事时，他们都感到很震惊。他们正处在通往幸福的道路上，然而，他们必须进入未知的荒野，面对种种不确定性，解开迷思施下的魔咒，帮助关系成长。史蒂芬·松德海姆（Stephen Sondheim）的音乐剧《拜访森林》（*Into the Woods*）完美诠释了这一点。

这部音乐剧的第一幕创造性地把多个童话故事串联在了一起：《灰姑娘》《长发公主》《小红帽》《杰克与豆茎》。在第一幕中，童话故事的走向都符合我们的预期：杰克在爬上豆茎后发现了巨大的财富，灰姑娘嫁给了王子，长发公主被从塔中救了出来，小红帽从大灰狼的口中逃脱，他们的愿望全都实现了。这一幕上演的都是“从此过上了幸福生活”的故事。

第二幕紧随第一幕中圆满的结局出现，以一种梦幻般的情景开场。令我们惊讶的是，每个角色都有所不满，希望得到别的东西。灰姑娘感到空虚，想通过策划一个节日来寻找一些意义。她对白马王子的幻想破灭了。王子对她和她的欲望感到厌倦，希望自己当初追求的是睡美人。长发公主刚成为母亲时，婴儿唤起了她那邪恶女巫母亲带给她的残酷经历，而她的王子对她感到恐惧，他也渐渐疏远了这个情绪化、歇斯底里

的女人。而小红帽更是对祖母的死深感绝望。他们都漫无目的地在森林里游荡，那里潜伏着某种可怕的原始力量。

情节变得混乱，叙述者死去，这意味着他们不再是童话故事里的人物，必须续写自己的故事。这便是剧中关键的转折点，因为他们被留在了未知的世界，只能依赖自己和对方。

更重要的是，这是决定伴侣们命运的关键时刻。到了这个时候，他们抛开了关于爱情的迷思，可以自由进入自己感情、信念和潜意识中的黑暗森林。直到这时，他们才能了解自己和彼此。没有了这些观念，他们不必再假装一切都很好，可以好好进行有助成长的争吵了。他们不必再为维持完美关系而烦恼，而是能够表达自己的真实感受，并为自己的信念据理力争。就这样，他们开始谱写自己的爱情故事，摆脱了爱情要如田园诗般快乐、祥和的迷思，创造出有意义、有益且真实的亲密关系。我们曾指出，这种关系比“幸福生活”要复杂得多，但可以帮助我们创造出深刻、有内涵而又真实的生活。

《拜访森林》的灵感来源于儿童心理学家和研究者布鲁诺·贝特尔海姆（Bruno Bettelheim）。他提出了一个反常识的观点：把怪物、抛弃、死亡、女巫、伤害和黑暗从童话故事中统统抽离掉，其实会让孩子失去深刻体会生活的绝佳机会，实际上，这种体验能帮助他们克服今后将在生活中遇到的恐惧和难题，并培养他们对生活意义和目的的感知。

音乐剧中的角色在抗拒现实的反应之后，终将面对生活的残酷真相。灰姑娘在没有王子的情况下，探寻到了人生真谛。小红帽意识到，没有了母亲和祖母，她必须长大成人，独自面对生活。杰克也意识到，失去母亲后，他必须在没有家人的情况下规划自己的人生。为幸福而战的伴侣，每个人都要经历这样的征程—他们必须进入森林，从而看清童话故事的结局和关于家庭的迷思。

还有一些伴侣喜欢看美化爱情的小说，这种情况也一样。书中的情节都是遇到“真命天子”或“命中注定的女人”，步入婚姻殿堂，从此过上幸福的生活。但这些故事都应该做些改编。他们必须步入黑暗，面对未知，然后成功地解决生活中的冲突矛盾。

我们中的很多人抗拒必要的森林之旅，却执着于虚幻的解决方案。当冲突不可避免地出现时，我们就认为是哪里出了问题，要么需要找到一个更好的伴侣，要么这段关系注定就是失败的。在解决关系中的冲突和挑战时，很少有现成的模式或故事能帮助我们解决自己面对的问题。

没有人会告诉我们，进入森林的道路和过程是怎样的，如何能够击败其中潜伏的黑暗力量，以及如何培养自己的性格、认识自己的本质。而正是在森林中，我们才能建立起深厚的感情，感知到亲密关系的意义和目的。

现在，你将学习获得幸福的技巧和过程，在你进入森林的时候，它们会帮助你开辟自己的路径，你将在那里冒险，建立起成熟、真正快乐、负责任的生活方式。当你这样做的时候，你会变得更加独立，也将拥有并提升获得亲密关系的能力，进化为独立自主的成熟伴侣。

我们将帮助你安全地开启新的征程，在探寻前路时为你提供指引。在那里，你会看到并接受自己曾经想要隐藏的部分，也将在伴侣身上发现更多迷人之处，并体验到未曾想象过的亲密与幸福。我们将帮助你深入探索你们的关系，而不仅仅停留在表面。没有一种简单的方法能产生持久的效果。如果你们的争吵只停留在表面，矛盾将无法得到解决。想想看，我们有多少次震惊地听到所谓“模范伴侣”分手的消息。他们表面看起来很好，但根本性的问题从未得到解决。仅在表面上解决问题就好比在“泰坦尼克”号的甲板上重新摆放躺椅，船下沉的时候，甲板上看起来一切正常。

对伴侣们来说，放弃舒服的童话式解决方案往往是一件很困难的事情，但就像下面莱利和吉娜的故事那样，这种不适是值得的。他们用现实的情感摩擦和真正的亲密感，代替了“从此过上了幸福生活”的虚幻神话。面对这些不适感，他们用动态的眼光重新建立起了彼此间的关系，这些方式也令他们深感满意，比神话带给他们的表面快乐更令人满足，也更有成效。下面就是他们的故事。故事的开场是一种童话般的虚幻生活，仿佛他们就是童话里的主人公。

> 吉娜和莱利生活在“从此过上了幸福生活”的童话中。吉娜是美丽的公主，嫁给了英俊的白马王子莱利。他们是一对“理想”伴侣，拥有一切：完美的房子，完美的服饰，以及起初完美的家庭。但是就像许多童话故事一样，这个表象之下掩盖着更深层的现实。
>
> 随着时间的推移，他们对彼此不再像开始时那样投入了。吉娜抱怨说，莱利的自大和距离感令她难以忍受，而莱利发现吉娜渐渐冷淡，对性生活失去了兴趣。当他们之间渐生隔阂，莱利甚至想过发展婚外情。他们陷入了“欲求不满”和“如果你真的爱我”两种类型的争吵中。他们的争吵一般从情绪爆发开始，喊着“你总是不在状

态”，或“如果你真的爱我，就会想和我做爱”。莱利偶尔还会抱怨：“你就是装给我看的。”

我们开始和这对伴侣合作时，他们把我们看作挽救关系的最后一根稻草。起初，他们抱着一线希望，希望我们能帮他们恢复“从此过上了幸福生活”的状态。我们很快就让他们打消了这个念头，并帮助他们发现，他们的问题正是由于他们都对这个观念深信不疑。我们帮助他们思考，这种期望的问题在哪里？—他们凭什么认为蜜月期永远不会过去？凭什么觉得因为他们是天造地设的一对便能忽略或克服所有缺陷？而又凭什么认为最初几个月的激情和投入永远不会改变？我们说过，在现实世界中，这种童话般的关系并不存在。

当莱利和吉娜意识到“从此过上了幸福生活”是多么不现实之后，他们学会了如何在对性与爱的争执中寻找有价值的信息。他们开始把他们之间的所有交流都看成性生活的一部分。他们意识到，性爱指的不仅仅是生理过程，还有一起整理床铺的时光。从购置家具到做饭，任何事都能成为他们发展亲密关系的机会。这样一来，性生活的质量也随之提升。为了做到这一点，他们重新确定了哪些活动能增进他们的关系。这在刚开始时很难，就困难的话题进行争吵会带来痛苦。他们经历了一些激烈的争吵，同时需要重新回到过去遗留的争执中，以应用这些追求幸福的技巧。当讨论和争执破坏到了他们的关系、损伤了他们的自信时，他们能意识到。

他们经历的过程就是你在接下来的章节中将要了解的，第一步是审视自己内心深处的渴望。莱利看到，自己渴望的不仅仅是性。他工作很辛苦，常常沮丧地回到家中，希望能通过做爱让自己感觉好些。吉娜渴望他能真正关注她、欣赏她，而不是只把她当作缓解紧张情绪的工具。确认内心的渴望，是他们穿越森林之旅的第一阶段。争吵仍有发生，但他们已经能够深入挖掘隐藏的问题了。

他们对自己的发现感到惊讶，惊讶于当他们以负责的方式讨论了双方基本的渴望之后，他们的亲密程度如何大大加深了，他们交流的话题已经远远超越了家务活和每周做爱次数（尽管他们性生活的数量和满意度都有所提升）。他们还惊奇地发现，在遵循第一个技巧“唤醒渴望”和第二个技巧“紧密互动”后，他们的讨论虽然偶尔令人痛苦，但也更加诚恳了。让他们感到惊讶的是，他们能在争吵中互相肯定。争吵时的诚实和责任感本身就能令人感到满意。争吵过后，他们常常会拥抱着酣然入睡，这种感觉比过去双方不同步的

性爱体验更为亲密。他们还发现，无论是言语还是身体上的任何互动都变得更美好了，他们的关系也进一步加深。

这样一来，他们便进入了第三步—揭露出过去导致他们产生思维定式的一些问题，同时更全面地向对方展示真实的自己。他们进入森林，发现那些误导他们的神话很多都源自更深的原生家庭层面。处于不幸福状态中的莱利，一直想发展一段婚外情。在这种心态中，他发现了一种能追溯到上几代人的狭隘观念：他的男性长辈都认为，女性是永远无法给自己带来幸福的。吉娜发现自己也有类似的关于两性的偏见。他们双方都在学习如何给这片森林绘制地图，这有助于他们更快地解决争议。实际上，他们已经开始使用第四个技巧了：他们不再试图避免争吵，而是在未满足的渴望出现时就发动争吵。这让他们能够在争吵不是很激烈的时候就迅速解决问题，从而加深了对彼此的理解和亲密感。他们顺利地进入了真正让他们实现改变的最后阶段，大胆地迎击了他们自身和这段关系中最难对付的部分。他们仍然梦想过上童话般的生活，但对进入森林的抗拒感越来越少，彼此的关系也越来越亲密。

你相信过的童话、迷思与错误观念

你是否对这种无言的争吵感到熟悉？你是否也确信，你的伴侣和恋爱初期的他/她相比仿佛变了一个人？你是否觉得自己与伴侣渐行渐远，越来越像陌生人？你是否在内心感到怒不可遏，却试图保持冷静，希望你们的关系能在一定程度上回归“正常”？如果是的话，你很可能在隐藏自己的不安情绪，逃避冲突，或者已经有了一些消极的攻击行为，比如“有话不说”型争吵。

在爱情方面，有哪些让你深以为然的迷思吗？是否有一些童话故事，你明知是假的，却还是暗自希望它们真实存在？又是否有一些关于家庭的故事或电影，让你希望自己的生活中也能发生？

错误观念无关大小

让我们陷入误区的，不只是白马王子那类“从此过上了幸福生活”的故事。很多错误观念都会使我们在争吵中偏离正轨，导致我们对自己的关系越来越不满意。就像“从此过上了幸福生活”的童话那样，这些误区

让我们对亲密关系产生了不现实甚至有害的期望，并使得我们无法掌握获得幸福的技巧。基于这些观念，我们不是选择回避冲突，就是会沉溺于永远无法真正解决问题的争吵或冷战，这些源于错误观念的处理方法对感情有害无益。

你将认识到，你们争吵的本质通常不是让你们争执不下的那个话题。你必须先了解这一点，然后才能明确真正的问题是什么，并开展能促进你们成长的有效争吵。为了达到这一目的，让我们先来看看最常见的误区有哪些，以及怎样辨别它们是否影响了你在一段关系中的行动。

误区1：我只要拥有一段关系，就会变得快乐

到目前为止，针对亲密关系的研究推翻了一种观念：亲密关系能够带来持久的快乐，是解决我们所有烦恼的灵丹妙药。虽然爱情可以在短时间内提升幸福感，但是无法带来长期的成就感和亲密感。事实上，结婚两年之后，伴侣们的幸福程度又会回到在一起之前的水平。看起来，我们的幸福程度有一个初始值，经过一段时间后，我们又回到了那一点。恋爱或结婚并不会让我们变得幸福，拥有一个伴侣也无法带给我们幸福，只有我们自己有能力改变自己的幸福水平。期望对方提高我们的幸福程度是不现实的，只会徒增失望。当我们有不切实际的想法时，就会对自己的关系抱有过多的期待。因此，当不可避免的冲突出现之时，我们常常会认为是自己犯了错误。如果我们认为这种关系理应带给我们幸福，那么等两年的快乐时光过去，关系回到幸福的起点时，我们将不堪一击。

误区2：爱意味着喜欢并接受我真实的样子

“你应该爱我真实的样子。”好吧，这在一定意义上可能是对的，但并不是全部。这种误区会使你沉迷于不求改变、循环往复的关系。科学研究表明，我们更应该爱的是我们未来可能的样子，以及我们一起努力获得的成果。显然，我们需要欣赏伴侣当下的样子，但如果想要增进彼此的感情，就应该支持对方发展理想的自我，实现自己的梦想。

研究表明，在一段感情中，一方能帮助另一方做到最好并实现梦想，便能建立理想的关系。同样，如果你们的关系能让你学到更多新事物、提升自身的水平，你们的关系也会更上一层楼。通过伴侣获得的自我提升越多—无论是通过新想法、不同的生活方式还是新奇的经历、特性、观点、知识等—人们对关系的满意度和忠诚度就会越高。

这样做的目的不仅仅是帮助对方改变，更是支持对方努力成为他/她想成为的人。卡里尔·鲁斯布尔特（Caryl Rusbult）、伊莱·J. 芬克尔（Eli J. Finkel）和熊城圆（Kumashiro Madoka）将这一现象称为“米开朗基罗现象”（Michelangelo Phenomenon）——我们雕刻彼此，促使彼此为实现目标而努力。每次我们交流互动时，都可以给对方施加一种力量，让他更接近或者远离他的理想自我。我们可以帮助彼此做更好的自己。

误区3：找到“对的人”或“灵魂伴侣”才是答案

当浪漫爱情初期的光环褪去，你将会悲痛欲绝地发现，你的灵魂伴侣在任何方面都不完美。2011年的一项调查发现，73%的美国人认为他们注定会找到“对的人”，也就是真正的“灵魂伴侣”。这种观点常常伴随着一种信念——“对的关系”能解决一切问题，你们都会爱对方真实的样子，相信自己能拥有浪漫的未来。

真相又是怎样的呢？1998年一项针对亲密关系的研究表明，相信并去寻找灵魂伴侣，实际上会让你更难获得你寻求的亲密关系！寻找灵魂伴侣的行为实际上是在合理化一种潜意识中的幻想。这些人是在追寻积极的情感反应——化学反应或相容性——这些也是关于爱情的谬论。他们认为，两个人之间要么合得来，要么合不来。研究表明，坚信存在灵魂伴侣的人起初会对伴侣充满激情，尤其是一切和谐、顺利的时候。但当问题不可避免地出现时，他们便会认为这意味着彼此不是“命中注定的人”，所以他们不去尝试解决问题，往往过早地结束了原本有希望的关系。

他们没有为幸福而战，却把更多的精力花在了焦虑上。另外也有统计数字显示，他们更没可能原谅对方，也更难看到共同学习、成长的可能性。当一段关系不尽如人意的时候，他们更可能选择放弃，重新开始寻找“对的人”，或让自己陷入不快乐的状态。这种做法往往会导致一些热烈而短暂的恋情和一夜情，但并非令人满意的长期关系。

与此相反，那些相信关系需要培养的人，寻找的是能与他们共同学习、成长的人，他们会在冲突出现时积极解决，为自己和彼此的关系而努力。他们相信，即便是在困难的时期和情况下，只要付出努力，关系就能得到发展、成长和深化。与寻找灵魂伴侣的人相比，他们在初期对伴侣的激情和满足感可能更少，也可能根本就没有那么愉快的开始。事实上，他们在开始时更容易吵架，但随着时间的推移，他们的关系会更

长久，更令人满意。当问题出现时，他们更有动力去解决，会以负责的态度与伴侣共同发展和成长。

误区4：相容性很重要

盲目相信相容性的人认为，有很多共同点是你们“适合”在一起的标志，这是上一个误区的一个变种。快速浏览一下约会网站，你就会发现，大多数单身人士寻找的对象，都是那些与他们有着相同的兴趣爱好并有共同点的人。他们认为，这些共同点能增强他们的相容性，并且更有可能帮助他们找到“对的人”。

真相又是怎样的呢？一些权威的婚姻研究者表示，相容性的作用被高估了，而过度关注相容性很可能会带来麻烦。幸福的伴侣并不比不幸福的夫妇更“兼容”。但是，如果某一方开始抱怨，说“我们太不合适了”，或者一再强调相容性有多么重要，那么他/她真正想说的其实是“我们现在相处得不好”。相容性只是暂时的，它会随时间变化，没有一对伴侣能永远百分之百适合彼此。良好的关系并不一定要求高度的相容性，幸福的伴侣懂得如何处理彼此之间的差异并在差异中成长。更重要的是，他们分享了更深层的价值观，探讨了这段关系的意义和目的并致力于成长。重要的是拥有共同的价值观，而不是共同的兴趣。

误区5：化学反应很重要

浪漫，鲜花，烛光，月下共舞……仿佛只要有浪漫和激情，就会有化学反应和真爱。实际上，浪漫和化学反应与真爱几乎没有关系。这种误区是如此普遍，连字典都搞错了，将浪漫描述为：(1)　爱情，尤其是短暂而热烈的；(2)　性爱，多指理想化的对象或关系。然而，这两个都不是“真爱”的定义—在这种短暂而热烈的爱情和性爱中，对象或关系都是理想化的，但并不符合现实！

浪漫的时刻很美好，但若想把关系建立在浪漫上，就有问题了。如果仅仅把关系建立在浪漫上，那么这段关系将是脆弱、肤浅的。请思考两组关于化学反应的表述，第一组是当化学反应存在的时候，第二组是它消失的时候：

“我感觉很兴奋！”“她让我疯狂，我想不出别的形容了。”“我陷入爱情了，它像无数砖头一样砸向我。”“我们疯狂地爱着对方。”

在那之后呢？

“我对他没感觉了。”“我们就是不来电了。”“我们已经不爱对方了。”

虽然化学反应的概念有一定道理，但如果过分依赖化学反应，把它视作维系关系的纽带，会引起巨大的问题。首先，当化学反应很强烈时，伴侣们往往不能就真正重要的事情进行有意义或激烈的讨论，因为他们太过于依赖身体而非大脑。其次，化学反应终会减弱，那时伴侣们会变得暴躁易怒，为鸡毛蒜皮而争吵，哀叹化学反应为什么会从他们的关系中消失。结果，他们可能会过早地结束原本能进一步深入的亲密关系。

实际上，化学反应都伴随着化学物质的暗涌。刚进入热恋期以及经受着爱情之苦的人，体内会产生大量的化学物质—荷尔蒙、血清素和多巴胺。爱是一种情感、化学反应以及身体上的体验。在人们看到恋人的照片时对他们进行脑部扫描，你将会看到，他们的大脑状况和强迫症患者或瘾君子的一样。这能够解释热恋初期（或者说坠入爱河时）爱情使人着魔的性质，在那个时期，人们很难把精力集中在日常事务上。罗格斯大学（Rutgers University）的人类学家海伦·费舍尔（Helen Fisher）教授发现，刚迷恋上某人（请注意，我们没有用“爱”字）的人会花一天中85%的时间想念让他们充满激情的对象。他们情绪高昂，无法自拔，处于一种非同寻常的状态中。这能够解释我们为什么有时会感觉自己犯了“相思病”。这只是一种短暂的化学体验。这些化学反应不会持续太久，虽然它们令人感到兴奋，但并不是能带给我们持久满足感的亲密。

许多人认为，如果化学反应消失，他们就“不再相爱”了。未必如此。他们可能正准备进入爱情的下一阶段，通常被称为“伴侣之爱”（companionate love）。伴侣之爱与早期的迷恋或热烈的爱情相反，不是那么强烈，却非常强大，它混合了依恋、亲密、承诺和深厚的感情，在这之后，感情才能进化为完美的爱，让双方获得幸福感。

误区6：感受到吸引，意味着遇到了“对的人”

“他不是我喜欢的类型。我不能跟对我没吸引力的人在一起。”“你对我有吸引力。”没有感受到吸引力，可能并不是个问题。吸引力可能引领你进入天堂，也可能会让你走向地狱。吸引我们的不一定是对我们而言最好的人，事实上还往往恰恰相反。吸引我们的人经常无意识地展现出了我们与父母关系中的某些方面，被吸引则是我们对这些方面所做出的反应。他们对我们的吸引力越强，就越多地代表了那些方面或是与其相

反的方面。如果你的父亲对你而言很遥远，那么你会被难以接近的男人所吸引；如果你的父亲有虐待倾向，那么你也可能被胆小的男人吸引。事实上，没那么吸引我们的人可能更适合成为我们的伴侣。

我们从早年的亲子关系开始，就已经在内心对爱的样子和“感觉”产生了一种无意识的模式，科学家称之为“依恋图式”（attachment schema）。这成为我们建立关系的模板，决定了我们成年后会被什么样的人吸引。如果在我们成年后，某人给我们的“感觉”像小时候体验过的爱，无论这种爱最初多么糟糕，都可能让我们产生“爱”的感觉。简单来说，如果我们父母中的一人或双方都对我们很冷淡，我们就会认为距离感是爱。而如果他们有虐待倾向、态度轻蔑或对我们过分保护，那么我们会将这些特性与“爱”联系在一起，并被那些带给我们同样“感觉”的人吸引。我们无意识地探寻，试图完善或修复我们童年时期经历过的模式。

不可避免的是，你童年时期的旧模式会显现出来，你也将不再受到吸引。这并不意味着你已经不爱那个人了，也不表示你选错了人，而是意味着，是时候开始面对更深层次的问题了：探究是什么让你在最初被那个人吸引。

误区7：只要有爱就够了

像这样过于天真、简单化的信条，会让你走进死胡同。只有爱是远远不够的。亲密关系就像所有生长中的有机生命体一样，需要维护和培育才能成长。良好的关系并不是“自然而然发生”的，而需要技巧和练习，并需要双方致力于学习和成长，而不只是有爱就够。

这一误区使人们在爱中变得懒惰。他们不为彼此关系的发展承担责任，这些关系中有各种困难，偶尔还会出现令人不安的交流。在他们看来，爱情中有一种神奇的力量，让他们无须付出任何努力，但这只存在于虚幻的幸福故事里。在极端情况下，我们连伴侣的酗酒问题都能忽略，因为对爱的盲信让人们认为自己应该完全接受对方。这种态度还使得伴侣在遇到冲突时选择回避。然而回避的问题积少成多，不幸福感逐渐累积，可能会导致无效的争吵甚至离婚。

投入和技巧是幸福关系方程式的基本要素。但我们中很多人认为，爱情应该是很容易的。我们觉得，只要我们处于一段关系里，自然能知道该如何驾驭它。当情况变得困难时，我们会认为是哪里出了问题，却

不会去培养应对困难的技巧。我们会说："这是不对的。不应该这么麻烦。"诚然，爱有所帮助，但只有爱并不够。我们还需要付出更多努力。

对于生活中的其他事，我们并没有期待它们变得轻而易举，自然而然就能发生。这也就是我们会努力完善自己的高尔夫动作，通过训练提高自己的专业技能，或是参加瑜伽课程的原因。然而，如果我们认为只要有爱就够了，就不会在关系中投入更多，也不会继续学习、成长和发展。我们很可能把时间和金钱浪费在消极的对抗而非婚姻的艺术上。

你曾经踏入的误区

请重新看看上面这些误区。哪些最符合你的情况？哪些是你在看到相反而又证据充分的研究结果后依然想维护、不想改变的？曾经坚信不疑的迷思被打破时，你是否感到焦虑不安？哪种观念是你最喜欢的？你能说出某个观念是如何给你们造成了问题或破坏了一段关系的吗？

真正的浪漫爱情

你仍能拥有浪漫爱情，也应该拥有它。然而，要享受真正的爱情，就需要考虑它的另一种定义：浪漫是一种为了成就梦想而大胆争吵、面红耳赤、爆发潜能的情绪或感觉。浪漫就如同走进松德海姆所描绘的未知森林，体现着一种潜在的英雄气概。这意味着要培养能把我们带入森林的技巧，在那片森林中，我们能在争吵中与伴侣紧密互动，清醒地认识并击败浪漫的真正敌人—对自己和伴侣深层需要的忽视。面对童年时期经历的精神创伤，或是在一个敏感话题上与伴侣对峙，确实令人恐惧，但这是通往幸福的必经之路。一旦越过误区，你就算仍难接受残酷现实，也将学会勇敢面对，知道它们将帮助你成长。你变得越来越诚实，更加着眼于当下。你将一步一步地勇敢面对、分享自己的一切，包括泪水、恐惧、快乐、天赋、缺点和其他所有真实的方面。

买巧克力和鲜花或预订一顿浪漫晚餐都很容易，难的是分享你曾有所保留的关于你自己、伴侣和关系的部分。这虽然很难，但对发展有意义的长期关系而言，具有更大的好处。所以，丢掉那些迷思吧，你应该转身投入这个更难却更有价值的现实中去。

迈出了这一步，你便可以深入自己内心的渴望，最终获得更深层的

意义和目标，找到穿越森林的道路。你心中最深的渴望—下一章的主题—将成为指引你前行的罗盘。

第二部分

争吵的艺术：将冲突转变为幸福的6个技巧

第4章　唤醒渴望

发现需求，遵从本心

我们为什么会吵架？因为我们心中有渴望。

不过，我们渴望的并不是脏衣服有人收拾、牙膏盖扣上了、马桶圈被掀起来、垃圾能被带出去扔掉，甚至不是完美的性生活。我们渴望的是这些事代表的东西，也就是它们在我们内心深处意味着什么。我们渴望被重视和聆听，渴望爱与被爱，渴望表达自己，渴望自己能产生影响，还渴望变得更好。我们一直在渴望着什么，却很少意识到这一点。这些是涌动在我们体内的强大电流，尽管我们可能感受不到它们的存在，但它们影响着我们的行为表现，驱使着我们去爱，也引发我们争吵。

探索并遵循内心的渴望，是获得幸福的第一个技巧。每一次争吵，究其核心，都存在着未得到满足的渴望，而一旦得到满足，这些渴望就会转变为亲密感和满足感的基础。请学会剖析你们的争吵，找出藏在其中的渴望。时刻积极追寻自己的渴望，你才能为你们的亲密关系打好坚实的地基。

那些人畜无害的、看似最迫切的、极端情绪化的，或可以随随便便满足的欲望，都不是真正的渴望。世界上有70亿人，每个人都拥有渴望。渴望是你们关系中最能带来满足感和力量的东西，你需要驾驭渴望，否则就不会得到这些。

渴望的效果是最奇妙的。渴望的对象包括爱、人际关系、创造性、掌控感和影响力。在适当的引导下，渴望不仅能给你带来爱、满足和亲密感，还能让你成为最好的自己，甚至能对你们的关系和世界产生更大的贡献。是渴望激起了世间万物的灵感，从启迪心灵的艺术、直击灵魂的音乐、宏伟的大教堂、治愈疾病的良方到伟大的爱与仪式。如果渴望

没有得到承认、引导和满足，你就会在这段关系和人生中感到空虚、不快、不满和痛苦。这些渴望为了得到满足，会以一种错误的方式在争吵中爆发。渴望一旦得到应对、引导和满足，就能带来亲密、快乐以及心甘情愿的奉献。

我们的渴望激励着我们联系、支持、关爱、重视和影响他人，并追求成为更好的自己。也正因为我们生来拥有渴望，如果渴望得不到满足，我们便本能地感到十分沮丧。这种心情可以吸引我们的注意力，让我们努力回到正轨。当我们的渴望未被满足时，我们就会表现出抗议和逆反，并感到痛苦、空虚、暴躁和愤怒，想要为此做点什么。当你们因为未被满足的渴望而争吵时，你却以为自己只是在纠结该谁扔垃圾，这种情况并不少见。

你在渴望什么

你如何能够知道自己是否在渴望什么？你只要有呼吸，就有渴望。未被满足的渴望会通过各种方式浮现：压抑的不满、难言的欲求、死气沉沉的性生活、关系中存在的大大小小的问题，或是撕破脸皮的大吵。这些渴望在无意识中将我们引向了亲密关系的种种问题。它们还是驱动争吵的燃料。事实上，与伴侣争吵是让渴望露出水面并协商解决的一种方式。

看一看这些关于未满足渴望的情景，哪种与你的情况最相符？

- 你们总为了同样的事吵架，而且永远没有突破。
- 你隐约觉得你们的关系有哪里不对，但又说不上来。没有家庭暴力，没有外遇，也没有人酗酒，那究竟是哪里出了问题呢？
- 蜜月的感觉消失了。你们的关系还算正常，你想要更多，但又担心轻举妄动会破坏现状。
- 你们正在进行一次正常的谈话，但突然间，你们中的一人不知为何被激怒了，一场可怕的争吵爆发。你们的关系变得紧张，而你知道，如果你们可以去度假或多亲密接触的话，一切就会变好。
- 你害怕把问题放在桌面上，所以干脆闭口不提。或者你有时会提出你们关系中的一个问题，希望能做些改善，让事情按你的希望

发展，但你的伴侣沉默以对，或反过来抱怨你，或直接走开。

这些场景都是你的渴望无法得到满足的例子。你的渴望就像你心中的GPS，指引你向让你更满意的方向走去。当你学会运用这一技巧，积极追求自己的种种渴望—被重视、被聆听、被珍视、被爱、感到自己的重要性、发挥出自己的作用—你就会希望在争吵的表面下挖掘出自己真正渴望的东西。你会深入自己的不满、剑拔弩张的关系、日常的条条框框，去发现自己的渴望。你会直接问自己需要的是什么，通过理解位于争吵核心的渴望来解决你们之间的争吵，并通过与对方分享内心深处的渴望来建立起更强的亲密感。

请想象在满足了此前未被满足的渴望后，你们之间会出现下列这些场景。

- 在看到你时，你的伴侣会顿时神采奕奕。
- 当你因为心情不佳给伴侣打电话寻求支持时，他/她会及时回应你。
- 你学会了表达自己的不满，直接地问自己想要什么。
- 你们为彼此的成功而庆祝。

如果能成功运用这一技巧，你将感觉到渴望得到满足的快乐，能够表达，能够被珍视、关心、重视、聆听以及欣赏会让你感到满意。

渴望是什么，我们在渴望什么

渴望是一种强大的、根深蒂固的、与进化相适应的机制，最初便是为我们的生存而产生的。渴望促使我们与人产生联系，进行交流，并发展我们自身。当你的渴望未得到满足时，它们就会触发常常导致争吵的警报。

你如何才能知道自己渴望的是什么？你“想要”的东西往往是具体的，你的伴侣需要按你说的去做。而渴望就大得多了，也更加广泛，可以通过无数种方式满足。只要知道了你的渴望是什么，你内心深处的渴望就能开始获得满足。比如，如果你知道自己渴望的是被重视，你就会注意到自己和自己内心深处的想法。这种认识本身就属于获得平静和满

足的过程，也是一种你在没有对方参与的情况下自己就能完成的工作。

确定自己的渴望

下面这张列表将帮助你读懂渴望。请通读其中的内容，最好能大声念出来，看看哪些最符合你的情况。其中的很多种可能都或多或少适用于你，但其中有些更能让你产生共鸣。你与伴侣争吵时，可以用这张表确定你在争吵背后的真正的渴望。请练习熟练运用这项技巧，并尽可能多地说出你渴望什么。

常见的渴望种类

我渴望……

- 获得安全感

  生存

  获得安全

  建立联系

  建立信任

- 去爱、关心、回应他人

  关心他人

  教养孩子

  爱他人

- 与人产生联系，互相重视并互相了解

  被看见、聆听、了解、理解

  看见、聆听、了解、理解他人

  触摸他人并被触摸

  得到他人的共鸣

  与他人产生共鸣

- 表达真实的自己、自我认识和潜能

  表达自己的想法

充分地体验

学习、成长和发展

进行创造

独立，有属于自己的身份

影响他人

超越自己

充分发挥潜力

- 感到自己有影响力

感到自己是重要的

互相重视

做出贡献

实现人生价值

造福社会

达到信仰的要求

实现目标

把握命运

- 发展人际关系

获得归属感

建立联系

在他人心中获得地位

与人亲近

与他人沟通

与他人互相融合

与他人建立深层联系

与他人建立亲密关系

- 与更重要的存在建立联系

与比个体更重要的存在建立联系

感到与自然的和谐

被更大的集体接纳

对自己的信仰有更深的认知

爱情与战斗

亲密关系不是小孩子的游戏。与爱人发生争吵似乎是有悖我们直觉的，但请想一想，驱动我们建立关系，指引我们进入森林的力量，同样是在受到威胁时会让我们争吵、保持距离、分开或退缩的力量，你就会发现这种争吵并非不可理解。如果你那么在乎自己的另一半，为什么会言辞犀利或出言不逊呢？答案是，你被一种强大的动机驱动着：你想要建立联系，想要在其中满足自己的渴望。大多数争吵的目的都是为了这一点。不幸的是，我们通常没有意识到这一点，所以我们总是为错误的事争执不下。让渴望得到满足，有助于你和伴侣对争吵进行分析，增加你们改变各自行为的可能性，比如变得守时、积极打扫房间、记得放下马桶圈，以及取得其他实际的结果。更重要的是，满足你的渴望能帮助你学习、成长和发展，更不用说你们二人都会获得快乐和幸福。当渴望无法获得满足时，比如你爱的人不关注你或不认真聆听你的声音，你就会心生怨恨，你们就会爆发争吵。

“渴望”这个概念，源于我们对那些生活状态美好的人的研究，他们的特点是：都拥有满意的关系和职业，在为社会与他人做出贡献，并拥有更高的目标。他们更倾向于关注自己内心的渴望，而不仅仅是表面的结果，以此实现了卓越的目标，获得了理想中的生活方式。这些表现出众的人不会在不必要、不令人满意、不称心的行为和事务上浪费时间。他们会深入挖掘，分析自己真正想要的是什么，然后承认这些渴望并直接展开追求。

在与朱迪斯结婚之前，我已经在个人发展方面做了很多努力，希望自己能超越沉默寡言的父亲和控制欲强的母亲，但在朱迪斯开始发动“你跟你妈/爸一个样”类型的争吵后，我发现自己做得远远不够。我的父母称得上是很好的伴侣，但我母亲抱怨我父亲对他人友好，却在感情上过于疏远她，直到一次严重的中风后，他开始在感情方面变得像个两岁孩子一样任性妄为。所以当朱迪斯开始抱怨我跟我父母一样，习惯在沉默中暗含控制和责备时，我感到非常震惊。

朱迪斯渴望我能关注和重视真实的她，而不是只在意她如何按我的意愿收拾厨房，或用多大的火煮饭。对于我的这种控制欲，她感到受伤和沮丧，觉得自己无足轻重。我们的争吵总是以朱迪斯抱怨我像我父母一样我行我素而告终。起初，我对她的抱怨不以为然，觉得她是在故意打击我，但我渐渐意识到，不只是她被重视和肯定的渴望没有得到满足，我也在想要获得亲密和肯定的深层渴望之中迷失了自己。

这种僵局在我与一位精神导师谈话之后得到了突破。他严厉地批评了我的控制欲，让我离开朱迪斯一阵子，学会享受独处的时光。令我惊讶的是，我们对自己更满意了，一切都变得轻松起来，我也看到了自己控制欲背后隐藏的渴望—其实我是想与她产生更多联系—这种渴望只有在我放松了控制之后才得以显现。我还惊讶地发现，当朱迪斯被重视以及产生影响力的渴望得到满足后，她反过来也满足了我的需求。

从那之后，我便从我父亲的混乱和冲动，以及我母亲深藏在表象下的残忍中，更好地认识到他们的生活方式中有哪些未被满足的渴望。他们都渴望获得基本的安全感，所以我母亲想要控制我父亲，而我父亲总是故意疏远她，以保护我们免受他的愤怒波及。在分析了他们的相处模式后，我建立联系、获得肯定以及共同以更令人满意的方式成长的渴望得到了更多的满足。事实证明，无论是表面还是内心深处的渴望，我的和他们的都没有什么不同，只是相较而言，我能够借鉴他们的经验，更多地满足我的。

像很多伴侣一样，我们吵架是因为我们不知道如何以更好的方式来满足自己的渴望。（当再次需要找到更好的方式时，我们仍然会吵起来。）因为不明白自己渴望的到底是什么，我们常常会为了看起来并不重要的事而感到烦躁、恼羞成怒、气急败坏甚至心生绝望。我们想做些什么来改变现状。我们会为了自己表面想要的东西争吵，却忽略了深层的渴望。

我花了好几年的时间才明白，我跟鲍勃争吵，是为了让他关注、聆听和理解我。在早期，我对自己立场的坚持并非体现在口头上，而主要是写在日记里，或存在于脑海中。鲍勃相当固执己见，他倾吐想法，就像机关枪发射子弹。随着时间推移，我开始在出现分歧时叫停我们的对话，就是为了搞清楚自己的想法，认识到自己内心深处的感觉—我的渴望。渐渐地，我学会了在争吵中应该怎么做，学会了清楚表达我希望从鲍勃那里获得什么。通过提要求、叫喊以及表达受伤的感觉，我们将各自的渴望融入了争吵之中，更能体会对方的心情了。

渴望与谬望

鲍勃渴望秩序和安全感，也渴望被看到、被肯定。他想通过自己的方式来达到这种目的。如果我们只提自己的需求，而不说出真正的渴望，争吵就会进入死循环。就像鲍勃一样，我们经常只停留在抱怨层面上，或试图将自己的意愿强加给对方，但即便我们能温柔地表达需求，也很少是建立在表达渴望的基础上。心理学家和经济学家称这种想法为“谬望”（miswanting）：想要一些我们误以为能让自己快乐的东西。我们都是糟糕的情感预测者，几乎无法预测什么能让我们快乐，甚至无法预测什么会让我们不快乐。

然而，我们往往就是在为这些谬望争个没完。我们想让对方身体坐直、节俭持家、学着聪明一点、用特别的方式对待我们或是乖乖去学校接孩子。虽然这些希望也是有意义的，但我们“想要”它们的原因常常是为了避免心烦、排遣消极情绪或赢得争吵。如果没有意识到自己的渴望并在此基础上进行争吵，我们可能会得到自己“想要”的东西，却仍无法获得满足。

请回想发生在你们之间的一次争吵：你成功地让你的伴侣承认你是对的，或让他/她做了你希望他/她做的事，但你还是觉得没有让他/她信服，也没有因此感到开心。对，他是记得要放下马桶圈了，但你还是没有感到被爱或被肯定；她可能同意增加性生活的次数，但你还是感觉不到被重视和被需要。你没有触及自己更深的渴望，所以你们的争吵仍停留在事情的表面—你永远无法通过这种方式获得幸福。真正的满足感、亲密感和成就感，来自理解你“想要”的那些东西为什么对你很重要。

渴望的神经科学

为什么实现渴望比得到我们“想要”的东西更令人满足呢？神经科学研究人员发现，其中一个原因在于，“想要”和渴望激活的是不同的大脑中枢，二者导致了不同的后果：后者让你感到满足，而前者恰恰相反。你掌握了获得幸福的技巧后，将懂得如何以激活更多渴望中枢的方式生活。但首先，你需要理解“想要”带来的挑战。

“想要”激活的快乐中枢是大脑中被称为“想要中枢”（wanting

center）或“兴奋中枢”（excitatory center）的部分。这个中枢受到多巴胺刺激，会让我们感到兴奋。虽然它也驱使我们去追求自己的欲望，但这种兴奋是暂时的“修补”，无法满足我们的需要。当短暂的快感消退后，它会再一次激发“想要”的多巴胺，这是一种令人上瘾的循环，永远不会带给我们真正的满足感。与之相反，渴望激活的快乐中枢被神经学家们看作是“满足中枢”（satisfaction center）或“喜欢中枢”（liking center）的区域，我们称之为“渴望的位置”。我们大脑中的这个快乐中枢是由阿片类神经递质激发的，而这种神经递质控制着深层的满足感。当我们的渴望在我们的关系中获得满足——我们和爱与被爱、被关注、被聆听、被触摸、受到重视、建立联系的渴望连接起来时，就会激活这个控制快乐的中枢，体验到真正的满足。就像通过锻炼和增重来提升肌肉量那样，你正在学习更好地激活这个中枢。

牢记“想要”和渴望之间这种科学层面上的差异，将对你们如何争吵和解决冲突产生很大的影响。我们“想要”而非渴望赢得争吵，前者会让你的多巴胺上升，但也会让你持续兴奋以及口干舌燥。你可能会在某个时刻感到沾沾自喜、高人一等，但如果渴望没得到满足，这种感觉就不会让你感到满足。深入探索你所渴望的东西，才会带给你真正的满足感。

通过这种方式分析你们的关系，有助于你找到“谬望”之下隐藏的渴望。很多时候，你并不知道自己在生活中或一段关系里真正需要什么。你可能会认为自己真的需要更频繁的性生活、丰厚的薪水、称心如意的工作、国外旅行甚至是一套干净的房子。如果你意识到自己渴望的不只是这些，那么你与伴侣的争吵就可以成为发掘出这些深层渴望的亲密讨论。

> 来看看乔治和丽塔。乔治需要保持房间整洁，而丽塔正相反——他们的故事是“家务琐事”类型争吵的一个版本。丽塔觉得乔治的要求是无稽之谈。多年来，这种争吵一直激烈地进行着，直到乔治终于承认，乱糟糟的家庭环境会让他重新体会童年时的不安。乔治是一个混乱家庭的长子，当时他父母的关系已经难以为继。他是个好男孩，为了维护家庭和睦而“小心翼翼地生活着”。乔治渴望安全感，一个井然有序的家便是实现他这种更深层次需求的方式。当乔治意识到他想要的不仅仅是书籍和银器都在正确的位置上，而他与丽塔的争吵是关于他童年更深层的问题后，他从丽塔坚定的支持中

找到了更多安慰。他们的争吵变得更为丰富和亲密，他们的家从银器到书籍，再到他们儿子的房间，也变得更加井井有条。他们运用了获得幸福的技巧，挖掘出了争吵的本质。

乔治理解了自己的渴望，这让他变得温柔和放松，也让他更接受丽塔为保持房子整洁所做的努力。丽塔终于能够告诉他，自己曾经因为他看起来关心房子干不干净胜过关心她而感到难过。通过争吵，丽塔意识到，她对乔治的不满，是因为他想要的是一个娃娃屋（而他们都是其中光鲜亮丽的娃娃）而非与她的爱巢。

当他们找出"想要"背后的渴望时，乔治发现自己渴望的不仅有一座整洁的房子代表的安全感，更有知道自己对丽塔而言很重要。丽塔也同样渴望感受到自己对乔治重要，他们都渴望被关心与了解。当乔治承认不整洁的房子会给他带来不安全的感觉时，丽塔也承认自己渴望乔治爱她真实的样子，而不是她的长相或她做了什么。了解彼此更深层的渴望，让他们能够相互合作，获得他们都能引以为傲的居家环境和婚姻关系。

争吵会掩盖这种深层的渴望，但解读这种渴望需要时间、毅力以及你在这本书中学到的技巧。不过现在，你要意识到，你的争吵有一种超越世俗和表面现象的目的，这种目的很强大—实现你的渴望。你对渴望了解得越多，就越容易让你们在争吵时和其他时刻的关系变得更亲密，更有意义。

使伴侣持续幸福的动力

满足渴望

使伴侣失去幸福感的事

渴望得不到满足

对渴望无法得到满足的恐惧

表象的迷惑力

想到你们关系中的美好时光时，你可能会把它们归结为当时的环境或所做的事：你获得的乐趣、浪漫的晚餐、湖边的悠长散步、美妙的性

爱、他/她对你多么好或者多么性感。但你不会把美好时光等同于“我们的渴望得到了满足”。同时，当你想到你们的争吵时，你可能满脑子都是对方讨厌的行为和反复出现的主题—“财务纷争”“原生家庭矛盾”或者“你让我觉得丢脸”类型的争吵。你不会马上想到表象背后存在未满足的渴望，也不会意识到自己对这种渴望也许永远无法获得满足一事的恐惧。如果你不理解这些强大的力量是如何在或好或坏的情况下发挥作用的，你就不会尊重它们的力量，也无法有效地利用它们来进行争吵并建立良好的关系。

我们生来就拥有渴望

我们生来就拥有渴望。我们对建立联系和被关心的渴望不只是一种情感上的偏好，还对我们的生存至关重要。对血缘纽带和爱的渴望，可以确保父母照顾好自己的孩子。我们对生存、联系、同情和与人交流的渴望，帮助我们形成群体、分享资源、加强保护和抵御敌人，从而增加了生存和发展的机会。

当我们追随自己的渴望时，进化机制便会对我们进行奖赏。一旦渴望得到满足，我们的身体中就充满了令人感觉良好的化学物质，它们会影响我们的神经系统。我们会感觉很好—真的很好，会感到满足、愉快、高兴、意志坚定甚至幸福。但当这些系统受到任何威胁时—当我们的渴望得不到满足，我们的伴侣疏远我们或变得难以接近，或者感觉我们的关系受到威胁时—情况就不好了。这种威胁感会触发一种神经生物警报，以应对可能出现的损失或分离。它使我们体内充满产生糟糕感觉的应激激素和化学物质，刺激我们的唤醒系统，并激发我们去争吵、逃离或消失。

在激烈的争吵中，你会认为导致你愤怒、恐惧和悲伤的原因，都是你伴侣的行为、你们正在争吵的话题或当下的情况。虽然你可能真的受到了伤害，因为对方表现得像个混蛋而感到愤怒，但你强烈的情绪在这种基本神经化学过程中有着更原始的来源。

终身的渴望

在我们的一生中，渴望在源源不断地产生。对爱、联系和安全感的

渴望从婴儿时期便开始了，这些渴望始于对我们的照顾者的眷恋，并延续到成年后的爱情关系中，贯穿了整个人生。我们都对建立联系有一种基本的需要，也对失去联系有一种深刻的恐惧。在我们与所爱之人的所有互动背后，藏着与依恋相关的种种渴望。我们渴望相互联系，渴望安全，渴望得到安慰和庇护。

请看看你的情况是否与下列我们与生俱来的驱动关系的因素相匹配，它们是我们体内依恋系统的四个方面，定义着我们儿童时期的依恋关系以及成年后的亲密关系。

- 我们还是孩子时，想要与照顾我们的人亲近；成年后，我们想要与所爱之人亲近。
- 我们感到害怕、受到威胁或处于危险中时，会依靠我们的照顾者或伴侣，以寻求安慰和支持。
- 我们的照顾者或伴侣要为我们提供安全的保障，让我们得以学习、成长和探索。
- 当我们的照顾者或伴侣难以接近、不回应我们或不与我们互动时，我们会经历分离之苦并产生抗拒心理。

我们知道，你已经长大成人了，不会再为了寻求安全感而扑到妈妈的裙子上，但是这些动力仍然是成人发展依恋和亲密关系的基础。

当我们与伴侣共同体会这些支持感、亲密感和安全感的时候，我们的渴望就会得到满足，继而感觉良好。但如果我们不这么做，如果争吵或生活压力威胁到了我们的安全，我们就会对依恋关系感到惊恐，产生原始的恐慌，因为我们害怕危险，害怕失去我们所爱之人。这种无意识的恐慌会触发争吵。我们应对这种恐慌的方式，往往是产生冲突的根源，会点燃或加剧争吵。例如，以下每一种争吵和关系中的不愉快程度，都源于依恋产生的恐慌。

- “为什么你不能早点回家”：我们寻求着亲近和安全的避风港。我们渴望感觉到自己的重要性，也渴望感到安全。
- “为什么我们不做爱了”：我们渴望得到安慰和安全感。我们希望亲近并获得联系。

- “你不像过去那么爱我了”：我们寻求一个安全之处。我们渴望感觉到自己的重要性，也渴望感到安全。
- “你为什么那么冷漠、疏远我、离开我……”：我们希望获得联系和基本的安全。我们渴望与伴侣建立联系。

与我们体内的依恋系统相对应的，是我们与生俱来的照料系统（caregiving system），是我们渴望去爱、关怀、养育和保护的进化论基础。当依恋和照料系统让我们感到踏实、安全、有人关心时，另一个系统，即主体间性系统（intersubjectivity system），为同理心提供了基础。这种系统促使我们相互看见、感觉和了解—让我们感受到伴侣的思想和内心，去理解他/她是如何思考、感受和体验生活的。它帮助我们与伴侣体验到温暖和亲密的关系，让我们看到彼此，进行交流，并“想对方所想”。当依恋为我们提供了安全与保护时，主体间性帮助我们进行沟通，并促进我们相互理解。正是这种能力让我们能够凭直觉理解对方，从而帮助我们生存。

许多争吵源于我们对被理解和欣赏的渴望—我们渴望建立联系，互相知晓，彼此理解。争吵常常是为了建立这一重要联系而进行的尝试：“你从来都不听我的。”“我跟你说过我今天有个重要演讲的。”“跟你说话就是对牛弹琴。”“你根本不正视我！”这些进化系统不断被触发，并在我们的生活中得到持续发展。你会看到一个两岁的孩子渴望独立，渴望表达自己的意愿，渴望自己产生影响；一个青少年在渴望获得归属感的同时渴望表达个性；一个年轻人渴望超越，渴望征服，渴望成为一个独特的个体；一个未成熟的成年人渴望成长与转变，创造自己的人生印记，充分体验人生；一个成熟的成年人渴望永远拥有归属感，渴望掌控自己的人生。

亲密关系触发的童年渴望

你在亲密关系中表现出的模式，根植于你的童年—你可能总会选择有承诺恐惧症的爱人、对你而言不可能的对象或是过度依赖且占有欲强的伴侣。你童年时期的依恋风格会成为你在亲密关系中的“内在作用模式”（internal working model），它决定了你会被谁吸引、和谁在一起，以及你们之间如何产生联系。你年轻时感觉像爱的东西，都将成为你成年后爱的模板。例如，如果你的父亲跟你之间有距离感，那么你会

无意识地爱上难以接近的男人，或是找一个与你父亲完全相反的类型——一个虽然黏人但难以发展成熟关系的人。你在童年时经历的痛苦、伤害和恐惧，都会在你成年后再次体现在你的亲密关系中，而且会引发最让你感到痛苦的争吵。然而，一旦你意识到自己在争吵背后真正渴望的是什么，并练习其他获得幸福的技巧，你不仅能治愈源自童年的一些伤痛，还能与伴侣建立一种全新的亲密关系。

洁琪选了一个像她父亲一样冷漠的男人。对她来说，对她呵护备至的男人不够强势，无法给她一种来电的感觉。但现在，童年时期未得到满足的渴望在争吵中再次爆发，比如："我从你那里几乎得不到任何关注，还不如一直单身呢。跟你说话就像自言自语一样。你像我爸一样糟糕，从不会注意我，只知道拒绝。我受够你了！"在争吵中，她被关注、被倾听、进行沟通、被关心、影响他人的渴望浮现了出来。当她学会辨认自己的渴望并满足它们，而不是仅仅感到沮丧或抱怨她的伴侣时，她就可以开始治愈自己的童年痛苦，并与伴侣建立起更亲密的关系。

当我们的伴侣或其他依恋对象在我们身边、对我们有所回应时，我们会感到安全和自信。而当我们感到这段关系或我们自己受到威胁时，我们就会变得焦虑，并去寻求我们的伴侣或其他人的支持和关注。在理想的情况下，我们所爱之人在这些时刻应该充当我们的避风港，如果他们没做到，就很可能会发生争吵。

比如，洁琪和杰夫的朋友觉得这对伴侣的关系令人困惑。前一秒他们还相亲相爱、互相肯定，下一秒洁琪就开始冲杰夫大吼大叫。如果你不知道有时杰夫会退缩，而他的退缩触发了洁琪内心的依恋警报，那么你一定会觉得洁琪的反应不可理喻。开始时，洁琪察觉到杰夫与自己之间有了些距离，就会变得焦躁不安、咄咄逼人。杰夫察觉到她的惊恐，就会想逃离。洁琪的情绪越激动，杰夫就逃得越远，直到洁琪因为被抛弃而整个人陷入恐慌之中，同时杰夫也被她的愤怒吓得不轻。这时，他们会冷静下来，从对方那里寻求安慰，重新建立安全的依恋关系，知道对方还在彼此身边。只有了解触发争吵的事件，他们才能开始控制这些场景，在相互理解和照顾中，体验到更深的亲密感。

学会渴望

通过练习，你就会像洁琪和杰夫那样掌握渴望的技巧。了解你渴望

的一个最好的时机，是当这些渴望没有得到满足并在问题和争吵中爆发出来的时候。但在激烈的争吵中，你往往很难深入内心去发现自己未被满足的渴望。不要就此放弃。争吵结束后，你总能探索并发现那些未被满足的渴望。尘埃落定之际，问问自己：这到底是怎么回事？我内心渴望的是什么？我真正想要的是什么？回忆一下之前的渴望清单，你是想要安全感吗？是想被关注、被倾听、被肯定吗？或者想知道自己很重要？是想感到亲密，还是想拥有威信呢？请始终选择你最基本的渴望，并对其进行讨论。就像杰夫发现了自己对安全感的渴望，而洁琪意识到了自己对获得肯定的渴望那样，请确保你们双方都认识到了自己的渴望。

争吵后的反思

在争吵的过程中，你就像是快速旋转的发动机，可能并没有足够的空间和距离来问自己“到底发生了什么”“我在渴望着什么”，也无法想出答案。当争吵的热度冷却下来，你的理性回到正轨，你能够更准确、更清醒地进行思考和感受之后，你就可以找到你渴望的对象了。请对照渴望列表，选出能描绘出你在争吵中最渴望的对象的选项。现在，把结果与你的伴侣分享。

有时，即便是争吵结束后，你们也很难直接对争吵的内容进行解读。这种情况下，请你反思一下刚刚的争吵并问自己：“我想要什么？”“我到底想表达什么？”“我希望发生什么？”挖掘内心深处的渴望也是一项技巧。如果你每次都问自己：“我想要……，这样就能……？”将会发现更多的渴望。在此基础上，继续问自己这个问题。这样一来，你将能够在渴望之下发掘出更深的渴望。

下面是一些例子。

我希望他知道他有多蠢，这样他就不会再那样做了

……这样我就不用再经历那种恐怖的感觉了

……这样我就能感觉良好了

……这样我就能觉得自己得到特殊对待，感到被爱着了

这些都意味着你渴望被爱，渴望感受到自己的重要性。

我想惩罚他，因为他对我太刻薄了

……这样他就能体会到我的不舒服了

……这样他就能知道这是种什么滋味了

……这样他就能知道我的感受了

……这样他就能理解我，不再伤害我了

这些都意味着你渴望被关注、理解、感知和保护。

我希望她消停一点，别再唠叨个没完了

……这样她就能不那么讨人厌了

……这样她就不会总贬低我、控诉我了

……这样她就会开始感激我所做的一切了

……这样她就会把我当作一个特别的人，而不是一件垃圾了

……这样我就能知道她尊重我了

……这样她就会欣赏我了

这些都意味着你渴望获得肯定、欣赏和尊重。

我希望她能收拾好自己的东西，别再把我们的房子弄得像个垃圾堆了

……这样我们就能拥有一套干净的房子了

……这样我就不会被她那些垃圾绊倒了

……这样我就能回到一个整洁的家中了

……这样我就能在结束一天工作后，觉得回家真好了

……这样我就不会在进门时觉得心烦意乱了

……这样我就不用觉得自己像我爸那样活在猪窝里了

……这样事情就不会那么混乱了

……这样我就能感到平静和安全，觉得不会有乱七八糟的

事情发生了

这些都意味着你渴望获得安全感。

使用“这样就能”句式，发现你的渴望

请写下你在争吵过程中想要的东西—哪怕这种渴望不负责任、蛮不讲理、意气用事或任性妄为。你希望发生什么？想要何种结果？现在，来使用“我想要……，这样就能……”句式进行挖掘吧。上面的例子能够给你提供指导。不断地深入进行“这样就能”假设，直到你发掘出更深的渴望。如果你不确定自己到达了哪一步，就可以对照一下渴望清单，看看你得到的结果是否接近其中的某一项内容。还是不确定吗？当你终于有了“啊，就是它”的感觉，感到平静和踏实，觉得没什么需要多说的了，就说明你已经发现了自己的渴望。现在，把你的发现与伴侣分享吧。

在用“这样就能”句式揭示出你的渴望之后，你需要告诉你的伴侣你真正渴望的是什么，而不是争论的具体内容，然后也鼓励他/她说出他/她在这场争吵中渴望着什么。不要在你们的争吵过去很久之后才进行这场对话。每次争吵完，或在你产生不安情绪时，都应该这么做，过一段时间后，你会发现自己捕捉到渴望的速度越来越快，甚至在争吵过程中就能做到。当你真正擅长解读自己的渴望之后，你就能主动认识到这些渴望并满足它们。你将直接地问自己需要什么、想要什么，并在避免某些争吵的同时获得更亲密的关系！

一旦你认识到自己的渴望，就不太可能再因为本能的恐慌而匆匆结束你们的交流，或者在害怕自己的渴望可能无法得到满足时选择冷漠地退出了。

亲密关系真正的魔力之源

当我们在争吵中显示出自己的渴望，理解并表达出自己真正渴望的内容时，我们不仅感觉更好，自身也变得更好了。我们相爱的关系增强了我们的信心，也提升了我们对自我的认知。我们的身体会发出信号，对激素水平、心血管功能、身体节律和其他免疫系统产生积极的影响。我们处理冲突的方式不再像以前那样是出于条件反射，而是更加卓有成

效。对于亲密关系中不可避免的伤害，我们会变得更容易适应。同时，我们对伴侣生气时，也不再像过去那样咄咄逼人了。

当我们的渴望得到满足并获得安全感的时候，它便赋予了我们力量。我们的思维变得更灵活，也更愿意挑战自己的观念。具有讽刺意味的是，我们越是能与另一半进行有意义的沟通，让自己的需要得到满足，就会变得越独立、越能拥有自我。我们就像一个小孩，只要看得到妈妈，就会感到安全，能够自由地探索自己的世界。

我们都见过这一类人，他们的事业蒸蒸日上，结交了很多优秀的朋友，而且在拥有良好的亲密关系时感觉更加满意；我们也见过另一些人，他们在失去一段关系时苦苦挣扎。在我们的研究中，我们发现，生活在美好状态中的人，总是受到更深层的渴望的指引。他们不会在无效的行动中投入太多精力，因为那些事没有多少意义，无法带来长期的满足感。而且，当他们意识到争吵的意义并不仅在于争吵本身，同时也在于深入探索自己真正的渴望时，他们就能够进入森林，并成功运用技巧，获得幸福。

他们为幸福而战，并使用第一种技巧—唤醒渴望—挖掘出了争吵的本质。这时，他们迈出了下一步，进入了人生的整体冒险之中。他们的渴望指引着他们获得生活中更大的满足，他们也自然而然地开始学习下一种获得幸福的技巧：紧密互动。

第5章　紧密互动

公平争吵、积极相处的七条规则

仅仅是拥有渴望或只是表达出渴望，还远远不够。你必须展开争吵，也就是使用第二种获得幸福的技巧——敢于冒着风险采取行动——来满足自己的渴望，抓住争吵的本质。要获得真正的爱，就需要全身心投入、大胆尝试，为了让渴望得到满足而展开争吵，在与对方全面交战的过程中展现真实的自己，并敢于冒险和犯错。

真爱意味着，你要卷起袖子深入挖掘这段关系。你们进入森林，与彼此相撞，然后调整方向，找到自己的路。你会表现出更加自然、不那么小心翼翼、更加真实的自我——一个你可能从未见过的自我。好吧，情况变得更混乱了（我们警告过你，爱情中本就充满矛盾冲突），你们会踩到对方的脚趾，但这让你们感到更加充实、兴奋和满意。你们将一起学习，共同成长。你们的争吵会带来回报，你们也将体验到更多的快乐与幸福，积极心理学研究者称之为过着“充实生活”（engaged life）或获得“心流”（flow）。你和伴侣的冲突变得充满了新鲜感和刺激感，这是获得满意关系的关键。

当你学会如何有效地投入争吵、与伴侣紧密互动之后，冲突就不是什么大不了的事了，你可以直接解决它。当你在陈述观点、提出需求、表达愤怒和怨恨，以及展现肯定、喜爱和幽默等积极面时，拥有了属于自己的标准，那么冲突就会变得更加易于接受和解决。

真正与虚假的紧密互动

你可能觉得你们的互动已经够紧密了，因为你们交流过，一起做过事，倾听过彼此的心声或是平摊了家务。或者，你们经常情绪激动地大

声争吵。然而，当我们谈到紧密互动时，其中的含义不只是参与这种行为，也不只是认真倾听或积极展开争吵。只有当你展现了真实的自己，满足了自己的渴望，并能够感知和有效表达自己的情感时，才算是真正做到了具有创造性的紧密互动。

紧密互动指的不是积极主动、生机勃勃或处于充满活力的状态之中。有很多“阳光女孩”能跟人漫无目的地聊天，总是表现得很开心，但她们会避免真正的全心投入；还有很多伴侣，从做爱到度假都黏在一起，却会同床异梦。与上述情况不同的是，要想真正做到与伴侣紧密互动，你必须有意识地碰触更深的渴望，不仅是你自己的，还有你伴侣的。这种投入是真实的，也是脆弱的。

你在与伴侣紧密互动的时候，应该做到坦率以对，不要旁敲侧击。你不应该操纵、控制对方，不用在切入正题前刻意讨好对方，也不必等到对方心情好转之后再表达自己的观点。你可以大胆冒险、犯错误，甚至做出可能破坏你们关系的行为，但你要对这些行为承担责任。你用有创造性的方式与对方紧密互动，在此过程中学习与成长，感受生活的迷人之处，而不是把时间过多地花在社交网络、球赛或其他无聊却令人上瘾的活动中，因为后者只会让你头昏脑涨。如果你总在看电视，即便是跟伴侣一起，你们也没有进行紧密互动，其他一些“软瘾”（无明显害处却会消耗我们时间与精力的上瘾性行为）也是同样的道理。比如，鲍勃目不转睛地盯着电脑屏幕，朱迪斯虽然知道他的注意力在别处，但还是说了一句“房子着火了”，只想看看他到底会不会听她说话。

紧密互动并不等同于认真倾听。事实上，认真倾听是亲密关系中最糟糕的建议之一。真正的紧密互动，需要你展现出真实的一面，而非小心翼翼。小心谨慎地与对方相处，使用“我在听你说”“你不让狗出去，我觉得很受伤，我希望你能带它出去”或“我今天没打扫卫生，让你生气了”之类积极或适时回应的倾听语言，并不能帮你摸清争吵的本质。对，你是应该承担责任，但真正幸福的伴侣并不会用这种方式进行沟通。在亲密关系中，这些表达无法体现你和你伴侣之间的真实情况，它们不会给你们的生活带来真正有意义的变化。事实上，积极倾听算是最糟糕的婚姻干预—研究表明，积极倾听一点儿用都没有。

从矛盾到和谐

要建立真正的亲密关系，需要你投入很多。你在与伴侣互动时，会获得各种各样的体验—好的和坏的，令人感动或恼怒的，以及不可思议的。你在与伴侣分享自我和你的生活时，你们之间的互动可能是破坏性的，也可能是建设性的。那些破坏或建立起你们关系的事，可能会一度威胁到你们的亲密关系，但最终会加深这种关系。请记住，在亲密关系中，争吵的消极面也有其作用，有助于让未表达的渴望浮现出来，让你能够避开无效的模式，并通过不同的视角予以妥善处理。

我们会为你提供一些基本的准则，让你从破坏性的争吵和互动中得到回报。但现在，你要先知道，你的目标并不是要消除破坏性的互动—它们也是关系中的一部分—而是要发展出更多超越破坏性互动的建设性互动。

让关系的天平倾斜

请思考一下关于亲密关系的这个研究结果：导致伴侣分手的，不是他们之间出现了很多争吵和不愉快的消极互动，而是因为没有足够多的积极互动。

以符合你和伴侣渴望的方式投入争吵之中，会使你们关系的天平向积极的一边倾斜，这对你们关系的成功和满足来讲至关重要，也是你们应对争吵、度过低谷期的方法。在爱情这个背景条件下，争吵显得非同寻常。

听上去很简单吧？只要在你们的关系中多添加些积极因素就行了。不过，这虽然听起来简单，但也并不容易做到。进化让我们对消极情况做好了准备，所以我们要有意识地去寻找积极面，创造更愉快的体验，并让自己沉浸其中。我们越是这么做，适应力就越强。我们不会被对方的缺点轻易激怒，也会对自己和伴侣的经历持有更开放的态度。

建设性互动与破坏性互动的比例

对我们来说，建设性互动需要比破坏性互动多多少才够呢？戈特曼的研究给我们提供了一个很好的指导。幸福的伴侣在出现分歧和争吵时，积极与消极互动的比例是5：1；而在最终离异的夫妇中，这一比例为0.8：1，即小于1。还有一些感情非常稳固的伴侣，即便是在争吵

时，他们积极与消极互动的比例也能达到20：1。

因此，对于你所做的每一个破坏性的举动，都需要5个积极因素来抵消争吵带来的消极影响。这就意味着，你在争吵中每发表一句刻薄的评论，胡乱发动一次有害的攻击，翻一个白眼，做出一个轻蔑的反应，表现出一副厌恶的样子，自以为是地耸一下肩或充满牢骚地抱怨一句—本质上就是你做的每一件糟糕的事—都需要用5个积极的举动来平衡你们的关系。你不需要在纸上严格地做记录，但我们建议，你们最好对自己积极互动与消极互动的比例有个大体印象。在争吵的过程中，你每次用“有道理”代替“哦，是吗？证明给我看”，以及每次用自嘲或表现出好奇而不是摆出一副自卫的架势时，都是在为你们关系的天平添加积极的因子。你如果想要获得终极目标—幸福甜蜜，就需要做出20个积极的行为。即便到那时，你可能还是会做出一些无礼举动，脱口而出刻薄的话语，但你将会用更多的积极行为来抵消它们。

互动量表：从中性和破坏性，到建设性和创造性

请不要以为试图避免所有的消极互动就是好的。如果只有积极互动，你们的关系未免太不真实。而如果消极互动太多，积极互动不够，你们就会走向离婚法庭。伴侣之间互动的方式有成千上万种，可以建立也可以摧毁一段关系。这些互动中，多数都很微妙，难以进行评估。想象一条水平线，左侧的内容极具破坏性，右侧的内容极具创造性甚至能带来变革。左侧破坏性的互动在向中间延伸的过程中渐渐转变为中性，充满了一些无关好坏的信息交换。必要时，将你们的互动限制在不涉及个人的交流范围内，并不会让你们的关系变得更加亲密。

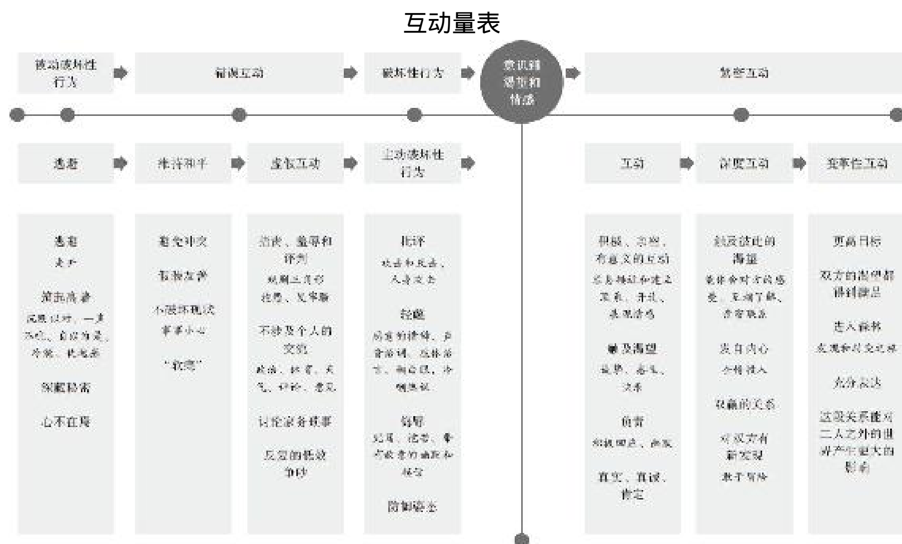
左侧的行为常常是自发产生、反射性的，而非经过深思熟虑、有意识的。虽然左侧的一些互动可能是爆发式的，甚至可能达到灾难性的程度，但左侧的多数互动都是日常的、表面的，并未进行紧密互动式的信息交换，具有看似良好的特征，通常还带有无意识的敌意。

使伴侣持续产生幸福感的动力

在满足他们渴望的争吵中紧密互动（互动量表的右侧）

使伴侣失去幸福感的事

分离、不参与、破坏性的互动方（互动量表的左侧）



右侧的行为是具有建设性与创造性的—它们是有意识、负责任的参与，由你感受到的深层渴望所驱动。当你们的互动属于这一侧时，你们的关系就会向积极面倾斜。你会敢于在亲密关系中冒险，大胆地进入森林之中。认知、意识和情感的多寡，是量表两侧的主要区别。如果我们位于量表的右侧，那么我们对自己的行为拥有清醒的认识，在用心进行紧密互动。而左侧的行为，大部分是习惯性而无意识的。右侧的行为包含着更亲密的情感，能够满足我们的渴望。我们的参与性更强，同时更易受伤，因为我们在以开放的态度学习和成长。而右侧也对应着更大的责任，你将在下一节中了解到这一点。

紧密互动的规则

紧密互动需要遵循一定的规则，否则将会演变为战争。我们需要规则来确保互动时的安全性。以下七条规则将指导你卓有成效地投入争吵。它们有助于促进创造性的参与，减少破坏性的互动。三十多年来，我们通过与多对伴侣合作，结合我们自己关系中的经验，总结出了这些规则，并对其进行了测试。

根据经验与观察，我们发现，对于争吵中的碰撞和摩擦，我们项目中的伴侣比多数人处理得更好，他们也能获得更多的亲密感和满足感，而一项关于我们学员的调查也证实了这一点。调查结果显示，完成项目培训的伴侣的离婚率是4%，而我们项目中全部伴侣的总体离婚率为7%～9%。更重要的是，这些伴侣的总体满意度和报告的相爱程度都很高。他们遵循着紧密互动的规则，充分、负责地投入争吵，在互动量表的不同区域跳跃，但主要集中在右侧。

承担自己的责任，是这些规则的核心原则。虽然最理想的情况是双方达成一致，共同遵守这些规则，但即便只有一方这么做，也会大大提升伴侣关系的质量，而且这样一来，另一方通常也会变得更有责任感。在争吵中，当你被怒火点燃，打算扣动扳机时，要做到这一点并非易事。然而，我们的项目中使用了六项技巧的伴侣最终都学会了承担这种责任，哪怕是在争吵结束后才做到的。遵循紧密互动的规则，有助于我们获得自由、建立信任，并能带来更亲密的关系。

紧密互动的规则	
突出积极面	规则一
弱化消极面	规则二
双方最多对现状承担50%的责任	规则三
双方都对获得幸福和满足感承担100%的责任	规则四
保持坦白，承认事实	规则五
争吵的目的是有所收获，而非表达反对	规则六
预设对方是出于好意	规则七

规则1：突出积极面

在互动量表中，左右两侧的区别是对渴望的追求程度。右侧代表着你们有着高参与度、充分的意识、充沛的感情、负责的表达，并融入你对内心深处的渴望的追求。

你们可以练习量表右侧的互动方式，突出你们关系中的积极面。

“互动”部分阐述了有意义的互动方式，在这种参与形式中，你们是接近彼此、负责和易感的。你与对方分享情感、幽默感和一种轻松的关系。你们真诚而真实地对待彼此。

“深度互动”部分触及了你们双方的渴望，你们都感到被了解、被欣赏。你们冒着更大的风险，但不会退缩。你们挑战对方，并从坦率的谈话中获益。

“变革性互动”潜入了更深的层面，大胆进入了森林—探索你和你们之间关系的更多可能性。你们毫无保留、彻底地表达自己，拥有了更高的共同追求，这会带来变革性的体验和突破。

向量表右侧进发的过程需要花点时间，也需要进行一定量的练习，但你将建立起更强的亲密感，变得更加满足。在学习触碰自己的渴望、冒险互动时，请保持耐心，相信不久之后，你和你们的关系就能向量表右侧发展。

量表右侧的基础

量表右侧的行为将使你和你伴侣的渴望得到满足，帮助你们建立起创造性互动的基础，并打破破坏性行为的限制。婚姻问题研究专家苏·约翰逊（Sue Johnson）指出了创造性互动的三个关键因素：易于接近、积极回应和情感投入，也就是说在情感联系中，要做到开放、投入并能给予对方回应。

你准备好进行创造性参与了吗

请问问自己以下几个问题，思考你们的关系有哪些特征。

- 你和你的伴侣是否易于接近？

你们是否能亲近对方？是否都感到被重视？

- 你和你的伴侣是否会回应对方？

你们是否都相信对方会回应自己？你们能否轻松地得到对方的注意？你们能依赖对方吗？

- 你和你的伴侣是否有情感上的交流和联系？

你们是否互相信任，关心彼此的伤害、恐惧、痛苦、愤怒和快乐？你们是否觉得自己与对方亲密无间？

投标：建立联系的妙计

你可能会认为，投标（bidding）这个概念的意思是让你的伴侣在一场无声拍卖会上为你竞拍一场浪漫度假，或在网上为你买一些情趣玩具。不是的。“投标”的意思是，你让对方注意你，并反过来回应对方希望你注意的请求。我们对爱与被爱、被关注、被倾听、被了解以及感到自己重要性的渴望，常常表现为一种强烈的冲动，研究人员称之为“注意力投标”（bid for attention），即我们每一个分享想法、关注对方、说“我爱你”、希望伴侣以笑意或拥抱或认可给予我们回应的时刻。回应“注意力投标”有多重要呢？最终离婚的伴侣对10次投标行为只会回应3次；而对关系感到满意的伴侣中，回应的次数高达9次。

你注意到伴侣的投标行为了吗

当你的伴侣为吸引你的注意力而“投标”时，你是否注意了到呢？你是忽略了它，避开了你的伴侣，还是对伴侣表达的事表现出了兴趣或关心？

请想象下列情景，如果是你，会如何回应：

1. “亲爱的，快看，那边有家DQ。”

   回应一：“你说什么？”

   回应二：把车开到DQ的停车场，问伴侣想要什么口味的冰激凌。

2. “看，有只老鹰！”

   回应一：“你打扫好房间了吗？”

   回应二：“哇，在哪儿？我没看到呢。”

3. “你晚饭想吃什么？”

   回应一：“随便。”

   回应二：“我特别想吃______。”

4. 你在聚精会神地看比赛时，妻子靠到你身上了。

   回应一：“帮我拿瓶啤酒，行不？”

   回应二：看球赛的同时搂着她，或者跟她商量让你多看会儿，球赛结束后再关心她。

答案：还用说吗？

请记录一下你有意识地进行积极互动的次数。稳固的亲密关系中，存在着大量位于量表右侧的积极互动。请记住，和所有伴侣一样，这些伴侣之间也会发生争吵。不同之处在于，比起消极互动，他们的争论更加积极，破坏性的互动也会随着时间推移而逐渐减少。他们经常通过展现幽默感以及表达喜悦、感情、兴趣和认可，让天平向积极的一侧倾斜。

如果你持续留意自己与伴侣的互动，将更有可能使天平向创造性而非破坏性的一侧倾斜。你需要更多地分享你的渴望，表达你的感受，始终与对方紧密互动，欢迎对方的靠近，做出积极回应，并与对方建立起深入的联系。来尝试量表右侧的行为方式吧。你将抱着真实、负责、真诚的态度，全身心地投入情感互动之中，

在增加积极互动时，持续留意进展

你可以以从最左侧的逃避到最右侧的变革性互动为标准，评估自己一天中与伴侣互动的程度。每天在日记中记下自己取得了哪些进步、学到了什么东西、如何成长，以及你们关系中发生了什么变化。

规则2：弱化消极面

要遵循这一规则，你需要能识别出量表左侧有哪些破坏性行为。请注意这些破坏关系的行为：被动破坏性行为（逃避）、错误互动及主动破坏性行为。

“逃避”听起来可能像是中性的，但回避、拒绝投入、有所保留、守着秘密或心不在焉，对你和你们的关系而言都是有害的。这些消极行为对亲密关系的破坏性都已经得到了证明。

“错误互动”包括两个方面。一种是敷衍，包括：应付了事的沟通；小心翼翼地避开冲突；表面不错，但谁都没有说真话；无法抗拒“软瘾”的诱惑。另一种是虚假互动：你表现积极，但并没有充分意识到自己的渴望或心声，也没有投入感情。无论是政治、体育、家务琐事还是八卦，与个人无关的话题都是关系中的一部分，但如果这些成了你们谈话

中的主要内容，你们就失去了获得亲密关系的机会，也无法建立起良好的积极互动比例。夹杂着指责、羞辱、争辩、发牢骚、抱怨和冷嘲热讽的对话可能的确火花四射，你们之间看似建立了联系，但这些互动只会让你们更在意自己的感觉，或引起下一类“主动破坏性行为”，我们将在下面谈到。

主动破坏性互动：天启四骑士

约翰·戈特曼进行过一项关于最具破坏性的互动方式的研究，你可以通过这种研究找到一种方式来评估你们的破坏性互动行为。这项研究的结果被称为“天启四骑士”，即批评、轻蔑、防御以及退缩或拒绝互动。这些沟通模式的出现，预示着一段关系行将结束。

每当你指责、抨击你伴侣的个性，或暗示伴侣身上有一些始终存在的问题时，就出现了第一个骑士“批评”。

“批评”为第二个骑士“轻蔑”创造了条件，而“轻蔑”最能预示婚姻的破裂。轻蔑表现为挖苦、不尊重、嘲笑、翻白眼、带有敌意的幽默或是嘲讽，这些都传递着一种信号—认为伴侣毫无价值甚至卑劣不堪。

第三个骑士是“防御”，保护你不受到你眼中攻击行为的伤害—你推卸责任，找借口，做出反击或是抛出其他各种盾牌。

多年来，当鲍勃和我争论的时候，我常常会为自己辩护。我确信，我只是站在自己的立场上。我不会承认鲍勃说的是事实，还会试图攻击他说的话。他总是告诉我：“你太有防御心了。”对此，我会讽刺地大声回应：“我没有！”而这恰恰证明我在防御。

第四个骑士是“退缩或拒绝互动”，出现在你在情感或身体上拒绝对方靠近的时候。这种情况可能包括从争执现场走开，看向四周或低下头，一声不吭，没有面部表情，保持防御状态或什么都不去想。男性常常会通过筑起高墙来减少情绪波动，但这会让女性变得更加咄咄逼人，从而形成一个恶性循环。

随处可见的“软瘾”

伴侣们在逃避与对方互动时，有一种特殊的自我欺骗的方式，我们称之为“软瘾”。玩手机、上网、疯狂追剧、吃个不停、喝酒、沉迷电子游戏、刷社交网络、过度工作、需要酒精或药物激发性欲……都是退缩

和逃避互动的方式。“你爱……胜过爱我”类型的争吵，往往就显示了这种通过“软瘾”进行逃避的行为，比如“你爱手机胜过爱我”。

规则3：每一方最多对现状承担50%的责任

不管你喜不喜欢，我们都在双方互动的过程中起到了一定作用，正所谓一个巴掌拍不响。你可能挑起了一场争吵，而正是因为对方表现出了回击的态度，才加剧了你们之间的不和。就算你的伴侣有心解决矛盾，你对争吵或情绪化反应的投入也在一定程度上导致了当前的事态。

你可能没有清楚地告诉对方你想要什么，或故意挑衅对方，或没掌握好分寸，或者只是不停唠叨却不采取建设性的行动。有这些行为的也可能是你的伴侣。不管是谁挑起争端或让情况变得更加严峻，你们双方都是这个整体中的一部分。无论你们的关系中发生了什么，你们都负有部分责任。因此，当你发现你们在互相推卸责任时，记得提醒自己，你们各自需承担的责任，最高都不超过50%。

你也许会觉得这很难做到，但我们有个职业为小学教师的学员已经在他的班上教过这些规则了。他告诉我们，他教的三年级和四年级学生把这个“50%规则”运用到了他们的争吵中。举个例子，一个学生表示自己会在争吵中说：“我才不玩这个游戏！”或“打死我都不会跟你做朋友。”而且她也会因此整日陷入苦闷之中。现在，她把50%的问题归结到了自己身上，会说：“好吧，我确实有做得不对的地方。”另一个学生就会说：“我知道，我也有错。”他们各自承担了50%的责任，解决了争吵，然后重归于好。

这条规则为下一条规则奠定了基础。

规则4：双方都对获得幸福和满足感承担100%的责任

让你感到幸福不是你伴侣的责任。尽管我们理应让自己的伴侣感到幸福，但幸福也是每个人自己的事。如果你希望能够改变现状，你应该自己来实现这一点。你渴望什么？你真正想要的是什么？你希望你们的关系变成什么样？你想得到什么结果？如果你想让伴侣对你更上心，或者承担更多家务，那么你能做些什么呢?如果你想让伴侣别花那么多钱，你又打算怎么做呢？顺便提一下，遇事就想一个人静静的人很少能

实现量表中的变革性互动。

这里有一条建议：唠叨、指责和抱怨并不能改变什么，也无法让你变得幸福。这些都是不负责任的行为。请记住，你花了那么多年才成为现在的自己，你们的关系走到现在也经过了很久。所以，指望立刻发生改变是不现实的。为幸福而战的策略中也包括斗争，而不仅仅是简单的对话。进步来自不懈坚持和长期重视，而不是通过一两次行动就能取得的。不断与伴侣分享你的渴望，全身心、负责任地投入到争吵之中，如此一来，你的思路会更加清晰，你们能更理解彼此，改变也会自然而然地发生。

规则5：保持坦诚，承认事实

很多时候，伴侣在争吵爆发的过程中会说出很多真心话，但双方都不肯承认这一点。值得注意的是，当一方承认对方说的是事实后，争吵往往就结束了，因为在很多情况下，这些事实就是那个人奋力争取的东西—他们渴望得到肯定。有一条经验法则是，每当你的伴侣说出真相，就告诉他/她你承认他/她说的是事实，哪怕你已经快气疯了，不想让对方感到满意。如果你没有立刻意识到，也该在之后意识到时马上给予对方肯定。当然，没能让对方接受自己的观点会让你感到痛苦，或者让你丢脸。但即便是这样，你还是应该打破僵局，承认对方说出的事实。合适的说法有“你说得对”“好想法”“我没想到还能这样”“我明白你的意思了”，甚至是不情不愿地承认“天哪，你一定要这么得理不饶人吗”“话是这么讲，但我就是不喜欢你的语气”或“烦死了，你是没说错，可我就是不想承认，就不让你满意，我火气还没下去呢”。

出于同样的原因，当你错了的时候，你也应该承认。你够强大吗？能在对方说了正确的话之后表示认可吗？如果你把注意力集中在真相上，愿意在争吵中认输，不仅能在对方说出事实后表示认同，还能承认他的观点或感受要优于你的，那么你们将获得无与伦比的和睦气氛。在这种情况下，输即是赢，承认事实让你获得了自由。

规则6：争吵的目的是有所收获，而非表达反对

渴望意味着你要争取某种东西，而不是反对其他东西。你的伴侣可

能在做一些激怒或伤害你的事，但他/她内心深处的渴望应该得到肯定，尽管要做到这一点并不容易。很多时候，我们为一些蠢事而争吵是出于自卫心理，然而我们却采取了于事无补的方式。我们的重点会被“你当时就是那么说的”之类的胡搅蛮缠或是芝麻蒜皮的小事带偏。这条规则要求你在对话时为争取而争吵，而非执拗地坚持自己的观点，或是一味反对自己的伴侣。遵守这条规则，你才能承认并拥有自己渴望的东西，充分、负责地表达自己的心声—以一种对对方更加敏感的方式。

这并不意味着你的另一半会立刻把你渴望的东西全部给你，从此你们之间不会再发生冲突。相反，关键是争吵的方式要有所不同：要有明确的目标。最糟糕的争吵中充斥着重复、辩解、唠叨、逃避和操纵行为。当你们争吵的目的都是争取某种东西时，你们会发现自己从未想象过的解决方法，这便是在冲突中实现双赢的关键。这需要你们掌握更多的技巧，负起更大的责任，但这类真正负责的交流会让你们彼此都对解决方法抱有更有弹性也更开放的态度。

停下来问问自己

你争吵的目的是什么？答案应该与争吵背后的渴望有关。探寻渴望，是找到我们争吵目的的关键。当你了解自己真正的渴望之后，就该对你的伴侣负责，向他/她承认你的真实情况。你将会在森林之旅中坚定地重新定位。

有意识地控制抱怨

抱怨某事不等于为某事而争吵。不要把发牢骚、抱怨和为某事争吵、承担责任以及追求渴望混为一谈。如果你不知道自己在为什么而争吵，就很可能陷入报复和惩罚的恶性循环。

规则7：预设对方是出于好意

你需要预设对方是出于好意，而非恶意。这并不意味着你或你的伴侣从没有过一些想在情感上伤害对方的时刻，不管是有意还是无意的。当然，你如果全身心地投入争吵之中，就可能会表现得很刻薄。同样的道理，你不该在出现分歧时缄口不言，或是把残忍的话吞下去。被动攻击式（passive-aggressive）的忍气吞声会让你心里很难受，所以如果你

的伴侣说了一些贬低你的话而你没说，也并不是一件值得骄傲的事。

你需要学习如何才能预设对方是出于好意的。你要让这种预设成为一种习惯，多寻找你伴侣和你们关系中的积极方面，而不要假设对方会为你除去所有消极的方面。我们常常会审视对方哪里做得不对、如何不欣赏我们，甚至更糟—如何试图破坏我们的关系。研究表明，当我们这么做的时候，我们很容易忽视对方行为中好的一面，甚至消极地觉得他们没做过任何好事！

对那些预设对方怀有恶意的伴侣进行的研究表明，他们处于一种高度生理唤醒的状态之中—“对抗—逃跑—呆滞”（fight-flight-freeze）的模式被激活了。因为他们视自己的伴侣为敌人，甚至是来自邪恶帝国的掠夺者，而没有把伴侣视为朋友，或给予他们安慰、支持和安全感的来源。预设对方怀有好意，能够降低生理唤醒水平，抑制高度的警戒心，也为理解和同情提供了空间。

一对学习紧密互动的伴侣

要遵循紧密互动的规则，以及其他在互动中能做和不能做的事，需要时间和毅力，所以，如果你在第一次尝试时没成功，发现自己仍处在量表左侧，也不要气馁。请相信，就像杰克和萨迪那样，你们也完全有能力从左向右移动。

> 过去，杰克下班回家时常常筋疲力尽、跌跌撞撞地走进家门，一声招呼都不打，去完洗手间就把自己关进工作室，到了晚饭时间才出来。而萨迪照顾了几个孩子一整天，一直待在家里，一边看着刚会走路的幼儿，一边渴望着能有个成年人来跟她说说话，然后在她做晚饭的时候帮她照顾一下孩子。每个工作日，杰克从公司回到家中的这个时段都充满了紧张气氛和无数要求，以及不断升级的“你总是/你从不”类型的争吵，结果是，杰克回家的时间变得越来越晚了。
>
> 萨迪：“你永远没空。我一整天都在等你回来，你却每次回到家就避开我们。”
>
> 杰克：“你从不会跟我说些好话，总是让我觉得烦。少啰唆了。”

萨迪："你从不听我说话！你一点都不关心我怎么了！我一直在家跟两岁小孩待着，说话就只说两三个词。再这样下去我脑子都不会转了。你有你的办公室，你能整天跟成年人在一起。"

杰克："我回家是为了什么啊……每晚都得听你说这些话，你可真招人烦！"

杰克和萨迪很想扭转他们的关系，于是开始在"你总是/你从不"类型的争吵出现时，让自己向量表右侧移动。

从那刻起，他们便开始努力寻找自己真正渴望的东西。萨迪意识到，她非常渴望像一个真正的独立女性那样生活，而不仅仅是做一个母亲，成天都在满足孩子的种种要求。她渴望与真实的自己、杰克以及外面更大的世界联系在一起。而杰克在经过一番深思熟虑后，明白了自己渴望更集中、更平和、更安全的状态，也就是渴望安定和睦，这就要求他摆脱一天的紧张状态，与萨迪分享更多。

然后，他们便开始紧密互动，为他们的渴望采取行动，也变得更有责任心。他们开始运用参与的规则，承担起自己的责任，而不是把所有责任都推到对方身上。他们开始为实现渴望和有益于双方的改变而展开争吵。他们开始解决问题，也开始承认对方说的是事实，而不是一味攻击彼此的回应。

杰克负起了责任，带着良好的状态回家。他意识到，自己过去回家时总憋着一肚子火，但他没告诉萨迪工作中发生了什么，也没告诉她自己为什么有压力。他心烦意乱、怒气冲冲地回到家中，用比他讨厌的老板对待他还差的态度对待萨迪。

萨迪找到了一些能满足她"成年人关系"需求的新方法。她努力去感受在自己和孩子以外更大的世界。当这对夫妇走出"戏剧三角形"，渴望也得到满足之后，他们找到了此前未曾想过的解决方案。他们共同努力，尝试了不同的方法来改变紧张的局面。例如，萨迪雇了邻居家的一个女孩来照看孩子，这样她就能在准备晚饭前拥有自己的时间，喝杯茶，去健身房，跟朋友打电话，出去坐坐或者读本书。

杰克开始在下班后锻炼发泄，这样一来便不会再带着火气回家。他回到家中时的心情变好了，期待见到妻儿，不会再因为一两个要求而充满怨气。就算会发生"你总是/你从不"类型的争吵，他们已经变得更关心也更欣赏对方了。晚饭后，萨迪和孩子会跟杰克玩

一会儿，然后他们轮流给孩子讲睡前故事，一起做晚上需要完成的各种事，把正在学步的孩子哄睡着。他们对孩子在固定时间睡觉的要求执行得更严格了，因为他们开始珍惜夫妻相处的时间，想知道对方的一天是怎么度过的，分享各自的挫折和成功，享受彼此的陪伴，或是进行一些争论，但不再像他们过去那些“你总是/你从不”类型的争吵那样糟糕了。如今，他们学会了正确争吵，发表自己的不同观点，并适时调整自己的做法。他们不知道的是，他们正在从神经化学层面上发生着改变。

爱情化学

神经科学研究表明，当我们处于互动量表右侧、出色地运用互动规则时，我们体内以及我们之间都会产生某种惊人的化学反应。而当我们处于量表左侧，感到被批评、拒绝或贬低时，我们体内产生不良感觉的应激激素水平就会升高。我们就像是遇到了《哈利·波特》中的摄魂怪，它们会吸干我们快乐和积极的情绪。这些激素会使你大脑中的思维中枢关闭，激活冲突和厌恶情绪，并触发防御行为。这种反应会降低你与人建立联系、发挥同理心以及创造性思考的能力。你会变得更加敏感和被动，你将更多地看到伴侣身上的消极面和你主观臆断的结论，而非实际存在的现实，你还会错过你们关系中一半以上的积极面。

但当你处于量表右侧时，神经化学会带来神奇的魔力。积极的评论和沟通会促使后叶催产素（oxytocin）产生，它会增强你对人的信任感，并通过激活前额皮质中的神经网络，提升你的沟通能力。你与对方建立联系、产生共情以及创造性思考的能力都会提高。这时，你体内的每一个神经末梢中都充满了后叶催产素，这让你感到依恋与联系，促使你产生平静、亲密、安宁、有爱的感觉，同时减轻你的焦虑和压力，提升你在亲密关系中的技能水平。但催产素的作用并不会像皮质醇在我们的新陈代谢中那样长时间地持续，这也许可以解释我们为什么需要创造出更多来自量表右侧的“刺激”（每出现一个消极因子，就需要用五个积极因子来抵消）。

用正确方式与伴侣紧密互动的过程中产生的化学物质，有助于我们有效争吵。对方指出我们缺点的时候，我们不再充满防卫心，而是变得开放、客观。我们也不再只看到自己面对的问题，而是能够支持伴侣解决他/她面对的问题。在指出错误的时候，我们能够提出建设性而且有

爱的批评建议，而非残忍地羞辱对方。

在量表右侧，也就是当你给予伴侣关怀，实事求是地表达自己的想法或表现出其他互动行为时，你体内的后叶催产素就会增加，信任感、幸福感和爱意也会随之提升。当你更多地置身于量表右侧，并能出色地运用互动规则，你就将体会到被爱包围的感觉。

一旦学会如何正确地进行争吵，我们的大脑就会产生更多后叶催产素而非皮质醇。我们不只是有了更好的感觉，我们以及我们的关系也会变得更好，使我们更能把这种充分、主动、深入的互动行为保持下去。这将指引我们在探索和发现的旅程中学习和分享，即便是在我们与伴侣发生争执的时候。这趟旅程，就是下一项技巧—揭露问题。

第6章　揭露问题

限制观念与未解心结

多数伴侣都认为，他们是在为争吵的话题而吵：“你就不能改改不洗碗/乱花钱/玩手机的习惯？”我们只看到表面现象时，会忽略争吵之下和我们关系之中的真正问题。如果不深入到表象以下，尤其是在吵到兴头上的时候，你将无法发现控制着你潜意识的真正因素，还会错过藏在内心深处的东西。这就像是看着大海表面与潜入水下的区别。作家戴夫·巴里（Dave Barry）曾对后者进行过如下思考。

> 当你终于看到水下发生着什么时，会意识到自己错过了整片大海。一直停留在水面上，就如同去了马戏团，却只盯着帐篷外面。

例如，约翰通常会在需要晚回家的时候打电话告诉妻子玛丽，但在一年里，他会有10次左右忘记这么做，于是玛丽就会发火，说约翰“自认为了不起”，连电话都懒得打。然而，玛丽自己都不知道，真正的情况是，这类争吵中让她的过去无意识地浮现了出来。在玛丽的成长过程中，她的父亲常常不在她身边，她因此受到了很深的伤害。更糟糕的是，她的父亲总能抽时间跟她哥哥在一起，却声称工作太忙，没空陪她。约翰偶尔忘打电话的行为对玛丽而言，根本不是不准时回家或是没打电话这么简单的事。

玛丽潜意识里觉得自己不受重视的观念，在争吵中浮现了出来。我们指的是复杂的观念和其他潜意识中的因素，它们犹如我们体内的矩阵，控制着我们的感受和思想。获得幸福的第三个技巧是“揭露问题”，也就是看到争吵的本质，承认那些构成你思维矩阵的限制观念（limiting belief）。揭露问题意味着你要发掘出对自己形成局限的观念、程序、无意识的动机和更深层的真相，然后分享或揭露它们，使之

变得更加真实、可靠和坦率。

你会发现，是什么让你和你的伴侣感到幸福，又是什么让你们失去了幸福感，以及这些观念形成的原因。你将挖掘出争吵的本质，明白为什么伴侣把衣服扔在地上会让你如此心烦意乱，对方的洁癖背后真正隐藏着什么，或者你对伴侣花钱的习惯感到生气的真正原因。当你开始更好地理解自己和伴侣后，你会明白是什么让你们互相吸引，会意识到自己潜意识中的渴望和期待，以及它们对你们的互动产生了什么影响，又是如何引起争吵的。你将不再只是简单地希望对方改变，以为这样自己就不会感到心烦，而是学会利用你在这段关系中的不良情绪，来加深对自己和对方的了解。

当你深入表象之下，抵达争吵的核心后，你就能在你们的关系中不断收获激动人心的发现。

使伴侣持续产生幸福感的动力

更多地揭露自己的所思所想

发掘并分享内心深处的东西

理解争吵背后真正发生着什么

使伴侣失去幸福感的事

为错误辩解

无意识地让过去的事成为争吵的诱因，或是把过去的恋情投射到对方身上

反反复复、循环不休却从未深入表象的争吵

在信念矩阵中寻找原因：过往经历之影

这一技巧将引导你认识并理解争吵中的无意识因素。你的潜意识其实比你的意识强大一百万倍。控制你意识的前额皮质每秒只能处理40个神经脉冲，而90%的无意识大脑每秒都能处理4000万个神经脉冲。

在一段关系刚刚开始的时候，我们常常会体验到“蜜月效应”（honeymoon effect）—我们更有可能活在当下，有意识地把注意力

集中在对方身上，这会给我们带来更多的兴奋感和满足感。但是，随着现实生活一天天过去，潜意识开始占据主导，我们会受到发展早期的（通常也是潜意识中的）模式控制，过去的未解心结会浮出水面，还常常伴随着强烈的情绪，导致争吵频繁发生。

例如，迈克尔的父亲是个不讲道理的人，迈克尔小时候很害怕父亲，不敢面对他。现在，他与萨莉结婚了。萨莉性格强硬，很适合迈克尔。但当她表现出强势态度、不肯让步时，迈克尔就会爆发。他会挑起“推卸责任”型争吵，指责她自我中心，“惹他生气”。

虽然从表面上看，迈克尔是在为他们婚姻现状中的一个问题而吵，但他实际上是受到了萨莉坚定立场的刺激—这让他想起了自己听不进任何解释的父亲，想到自己当初是如何害怕他的。所以，如今的他其实是带着一种在过去形成的力量向妻子发火。迈克尔和萨莉都没有意识到真正发生了什么。

信念矩阵的形成

但是，我们的过去对当前关系的影响，要比这个例子所展示的情况复杂得多。在婴儿时期，我们的大脑就通过与父母的互动开始发育，形成了构建矩阵的神经通路，正是这种矩阵支撑着我们潜意识中的观念、感受和行为模式—我们的自我意识和认识，世界对我们的期望以及我们对世界的。在生命之初的7年里，你就已经下载了这个“程序”，而且只要你没有刻意改变自己潜意识中的复杂观念，它就将继续在你的生活中运行。在上面的例子中，当萨莉表现坚定时，迈克尔以为她会像自己父亲那样不讲道理、不愿让步，因此他爆发了。他斗争的对象其实是自己潜意识中对父亲的记忆，而非萨莉。

我们矩阵中的潜在观念歪曲了我们的思想、感受、认知和行为，以及我们在亲密关系中的选择。它控制着我们如何与他人相处，我们在亲密关系中怎样才会感到自在或不舒服，以及与伴侣沟通不畅时我们会多么愤怒。它决定了我们的情感，以及是什么引发了我们的争吵，而这一切都源于我们早期的经历。

虽然你对过去的事无能为力，但对现在，你可以做很多。没人拥有绝对完美的童年。而作为一个成年人，你需要在亲密关系中了解自己的缺憾在哪里，负起责任来填补这些差距，并从你童年发展停滞的地方开

始继续成长。

内隐记忆—源于过去，存于现在

我们的早期矩阵通过编码进入我们的神经通路，几乎完全在我们的内隐记忆（implicit memory）中起作用，也就是说，这个过程存在于我们意识之外。内隐记忆是被储存起来的感觉，并不与具体的外显事件或记忆相连。早期记忆形成于我们掌握语言能力、逻辑思维或外显记忆（explicit memory）之前。你很可能无法准确回忆起你哭泣时到底发生了什么，你的父母如何把你从婴儿床上抱起，让你安心。你也记不清你的尿布多久换一次、穿过什么衣服、母亲身上的气味是什么样的、你卧室的颜色是什么，还有父亲给你唱了哪支摇篮曲。只有到出生一年半之后，我们才开始发展出外显记忆，能够记住具体的事件和细节了。

为什么这些事实很重要？因为虽然过去留下的内隐记忆储存在我们的意识之外，但它们会在当下某个时刻出现，藏在我们认为我们当前正在经历的事件之中。我们如今的经历建立在内隐记忆的基础之上，由我们的矩阵塑造而成。当我们感到愤怒、恐慌或深深受到伤害的时候，当下的感觉往往源自我们的内隐记忆，而我们却认为是正在发生的情况造成了这些反应。

我们不知道的是，当强烈的内隐记忆被触发时，童年的痛苦和恐惧会浮到表面上来。比如，这个过程可能会在你感觉伴侣没能支持你的时候发生，而你并没有意识到，你刚刚通过内隐记忆在自己的矩阵中打开了一个痛苦的阀门。你以为自己强烈的情绪反应完全是因为伴侣不够敏感，但尽管这也是一根导火索，大部分责任还在你自己的过去。

当鲍勃没能关注我的时候，我真的会很生气并感到受伤—在我看来，他是在故意无视我。如果让我在1（“没什么大不了的，对我完全没影响”）到10（极其郁闷和烦躁）之间打分，我能给自己在这种情况下的反应打到8分。现在我知道应该使用这种技巧：看向自己生气的背后，探寻到底是什么激起了我的愤怒。于是我意识到，这8分里大约有6分是源于我的过往，只有2分是由于当下我和鲍勃间的互动情况。属于我过往的那部分相当悲伤、痛苦、愤怒和无助，那是我的童年留给现在的影子，那个“我”常常觉得自己不起眼，而且对此无能为力。

要想掌握揭露问题的技巧，你需要学会识别自己的哪些反应与当下

发生的事不吻合。我们把这一点带到意识层面上时，便会理解自己身上到底在发生什么，为什么争吵常常在表面上显得那么蠢，以及还有什么未完成的事需要去做。

对你的指责进行评估

选出一件你们关系中令你非常为难、对伴侣心生厌恶甚至憎恨的事。在1～10之间进行打分，评估你的指责和这件事与过去你在原生家庭中或童年时的经历之间的相似度。

1分：我以前从来没经历过这类事（几乎完全否定）。

10分：这种感觉实在太熟悉了，所以我知道这件事的责任不完全在我的伴侣。是我自己的过去影响着我的反应。我把我妈/我爸代入伴侣身上了，我现在的反应跟她/他没有任何关系。

对自身与世界的限制观念

你可能会沮丧地发现，你跟伴侣刚刚那次激烈争吵的起因可能是30年前发生的某件事。但是，控制我们行为的限制观念与事实上的可能性是有区别的。你感知到的这些控制往往不是天然存在的，而是来自一种错误地将过去与现在联系起来的方式，但你可以通过学习对其进行纠正。在本书后面的部分，我们将为你解释该如何进行纠正，但首先，你需要在感觉、态度和潜意识中的观念之间建立起联系。

你一旦认识到自己童年时的思维是如何发展的，就很容易发现你对自身和世界的限制观念是如何形成的。这些观念不仅是有问题或不正常的家庭，或是糟糕的养育方式导致的，更关乎我们发展的本质。在早期，我们连语言能力和逻辑思维都不具备，无法理解自己经历的事。比如，当我们还是婴儿时，如果母亲有很多心事，承受着很多压力，容易在喂奶时生气，我们会有所感知。于是，我们会产生一种与这种经历相关联的复杂感受，这种感受就会让我们形成对自身和世界的观念。我们还不具备说“妈妈只是累了，她很爱我的”或“爸爸生气是因为工作压力太大了，不是因为我”的逻辑和理性思维。我们吸收着这些未经任何理性过滤的经历。

不只是你有这种来自家庭的限制观念，我们的文化中也有。为了挖掘出你在亲密关系中的全部潜力，实现良好的关系，你需要打破来自家

庭和社会观念，关于亲密关系、情感、可能性以及哪些行为可以接受的魔咒。这其中的很多，你可能都无法识别出来，因为你把自己的思想、感受和行为都归因于日常生活中的具体事件，却忽视了正在被激起的内隐记忆。下面，我列出了你可能会有的感觉、思想和态度，以及你潜意识中相应的限制观念。

我潜意识中的基本限制观念	我的感觉、想法或表现可能是
我不够好	缺乏安全感 我做得还不够 自卑感 优越感（自卑感矫枉过正的情况） 我怎么做都不够 我们的关系太脆弱了 我处理不了 不敢冒险 试图证明自己没事
我的情绪太过了	隐藏情绪 缓和自己的表情 如果我表现出真实的自己，我的另一半会接受不了我
我必须努力才能被爱	爱是有条件的——要满足特定的条件——漂亮、富有、成功、性格好、聪明，等等 我要讨人喜欢
我不能依赖别人	我无人可以依靠 不寻求帮助 寻求帮助显得我很没用 我必须凡事靠自己
我不能索要自己想要的东西	我的需求不重要 委曲求全 牺牲自己的需求来满足别人 不敢提要求
我的真实感受是错误的	我必须表现得快乐 愤怒是坏事，需要隐藏或压抑 不可以难过
我不能向他人索取什么	我是个负担
我没有足够的资源	我生活在一个稀缺的世界，无法获得足够的资源 我得不到足够的爱
我必须付出才能索取	没人支持我
我不能指望别人	别人不希望我好
整个世界都跟我作对	[illegible] 抱有防御心理 随时准备面对最坏的情况
这个世界很危险	[illegible]

限制观念

找出你们争吵中的限制观念

请回顾上述图表。其中哪些是你的特点、想法、感觉和行为表现，它们暗示出了哪些错误观念？看看哪些是符合你的情况并在你们的争吵中体现的。

一个完美的冤家

我们并不是在贬低你对伴侣的选择。我们想让你认识到的恰恰是，你的另一半是完美的，因为他/她总能刺痛你深藏心底的未解心结。婚姻研究者哈维尔·亨德里克斯（Harville Hendrix）表示，我们在潜意识中无时无刻不在寻求弥补自己的不足，想找到一个能激活我们矩阵的人。你的矩阵中蕴藏着种种无意识的力量，驱使你去爱，去同伴侣争吵，这些力量就包括你的依恋图式、限制观念和内隐记忆。

你倾向于选择的，是最有可能激起你对自身和世界的错误观念、戳到你过去的情感创伤，甚至在你伤口上撒盐的那种人。他们会让你自己还未完善或未发现的每个部分都浮现出来。

这并不是某种可悲的玩笑—你命中注定要跟一个冤家对头共度一生，而不是爱上一个童话般的王子或公主。你如果想拥有充实的人生，就需要这样的一个伴侣。亲密关系中有一个无意识的目的：完善或继续发展自己，促进自己学习、成长，甚至实现自我改造。请记住，吸引力不只是化学反应。只有当对方符合你潜意识中对爱的“心理模板”—无论是积极还是消极的方面—你才会被他/她吸引，“坠入爱河”。

我们在确定一段关系时，都会有一个有意识的明确理由：我们相爱了；我们想与特别的人分享生活；我们无法想象没有他/她的日子。但在亲密关系中，无意识的目的很重要：为了完成我们未完成的自我发展过程，成为我们可以成为的人。我们经常发生争吵，正是因为那些未完成的任务显露出来了。这种情况的意义在于，它能帮助你意识到自己需要面对、理解、分享什么，才能学习、成长并实现自我完善。

移情和投射：与我同床共枕的那个人是谁

在关系确立初期，无论是否有意识，我们都在将自己期望的积极属性投射到另一半身上：他会爱我真实的样子；她会接受我、尊重我；他会带给我从未有过的安全感；她会让我充满活力、感到自己的特别；他

的家庭就是我一直想要的那种。我们期望有人能带给我们稳固的感觉、自我接纳与活力，甚至让我们收获成功，所以我们进行着积极的投射。

但渐渐地，有些东西打破了这种积极的投射—我们发现另一半并不是我们曾以为的理想人设，于是冲突出现，我们潜意识中的内容以及矩阵中的内隐记忆开始浮现，我们开始将消极的特质投射到对方身上。这个曾经完美、体贴的人变成了一个冷漠、目空一切、迟钝、习惯性拒绝或是残忍的恶魔—无论哪种特性，都与我们过去内隐记忆中的某些重要的人有关。

这些情况经常出现在“你变了”类型的争吵中。虽然人们确实经常改变，但你投射内容的变化才是最令人不安的因素。我们参与的每一段关系中都有投射和移情（transference），这两个术语来自弗洛伊德和发展心理学，描述的是我们从童年时期的关系到当下关系的无意识情感转变。我们的一名学员清楚地表达了催化她争吵的愤怒与投射之间的联系。

> 当我了解了投射的概念后，有段时间，我发现自己的整个世界观和思考问题的角度都发生了改变。我开始发现，其实一切都源于我自己。我丈夫，以及每个让我生气、讨厌、责备甚至崇拜的人，其实都是我自己投射出来的一个方面。从这之后，我就开始以不同的方式对待他们了，也第一次开始真正了解自己。

能够认识到这种投射，是获得亲密关系和揭开争吵真相的关键。你无法与自己不了解、看不到的人建立亲密关系，你与他们相处的经历被你自己过去的影子所笼罩。建立亲密关系还要求你了解自己，也就是说，你要认识到自己是如何凭借过去的力量创造出现在的你的。

当我发现自己有多少次让鲍勃为责任不在他的事认错，我就感到懊悔不已。我意识到，我把我生命中某些过客的形象转移到了他身上，因此在对他进行惩罚。我看到的并不是鲍勃本人。我一直在用自己过去的模式解读他的行为，常常在他身上加上一层阴暗的滤镜，把与他无关的消极因素归咎于他，还“听出”了某些并不存在的语气。而当我开始认识自己的投射，并开始理解真正触发我的因素是什么之后，我便能找到源头，而不是把它投射到鲍勃身上了。我现在更加了解自己的投射心理了。当我的指控和反应超出了实际情况时，我会有所意识。对于发生了什么，我也能看得更清楚了。更重要的是，我能更清醒、更有意识、更

准确地看到鲍勃真实的样子了，并且能更完整地欣赏和爱他。

认识你的投射：从过去寻找诱因

当你在现在的生活中对他人产生强烈反应时，请用下列问题探寻过去体验塑造的投射和移情作用。

- 这件事对我而言意味着什么？
- 与它有关的什么事让我很困扰？
- 有什么体验跟我现在的感觉很像？
- 我以前什么时候有过类似的感觉？
- 这件事让我想起了谁？
- 这件事激起了我的哪些限制观念？

现在，就去与伴侣分享你的测试结果吧。

互补法则和无意识契约

互补法则（law of complementarity）意味着选择这样的一个伴侣—他/她能提供我们的东西，我们是无法提供给自己的。这一规律就像下面例子所示，是由无意识的投射驱动的。我们在无意识的情况下，与那个能与我们的生命形成互补的人达成了“契约”。

> 当乔第一次见到菲伊的时候，她富有表现力和想象力的说话方式使他着迷。她是如此具有创造力和活力，与他法学院的朋友和沉闷的成长环境中的那些人有着天壤之别。菲伊也很爱乔，她被他的坚忍和理性深深吸引，觉得跟他待在一起很有安全感。
>
> 菲伊生长于一个沉闷而严肃的家庭，是家中五个孩子中的第三个，她从小被责备轻浮、敏感、情绪化、表现夸张。而乔是两个孩子中的兄长，他的父母经常吵架，他是母亲的宝贝和全家的骄傲。
>
> 对于乔的理性而言，菲伊是一种情感上的弥补，而乔则对菲伊的情绪化也进行了弥补。他们的关系是互补法则的一个典型例子。他们从第一次见面起，就在无意识中初步达成了一项“契约”：菲伊

为乔提供活力，乔为菲伊提供稳定。但随着时间推移，乔发现菲伊的行为方式让他很恼火，而菲伊觉得乔的刻板本性不仅无趣，还妨碍了他们的生活。几乎是一夜之间，他们就开始互相讨厌了。双方都开始厌恶对方身上自己起初喜欢的特点—“我受不了你”类型的争吵开始爆发。

乔对菲伊的胡思乱想感到难堪，对她的过激表现嗤之以鼻，把她当成疯子，会怒气冲冲地对她大喊：“别这样了，快闭嘴吧！我受不了你没完没了地说些废话了！”

菲伊会答道：“呵，是我受不了你对什么事都没热情。你这个大傻瓜！跟你在一起就像跟斯波克①在一起似的，你就算不高兴都不知道自己为什么不高兴！”

如果乔和菲伊不通过学习和成长发展出他们希望从对方身上获得的那些特质，有意识地学着改进最初的契约、克服互补法则的力量，那么一开始促使他们结合的东西，也终将让他们分开。

揭露问题就意味着你们要探寻这种互补法则，并理解被双方带入这段关系的未解心结。对菲伊来说，关键的经验教训是要学会自我接纳。菲伊认为自己从乔那里得到的东西，正是对她的情绪化、富有表现力和创造力的行为方式的接纳。然而，乔最终会因为这些特点而排斥她，觉得她令人厌恶。而作为回应的揭露过程，能让菲伊变得更能接受自己。另一方面，乔要学会变得更加率性。他需要认识到，在他们的成长过程中，他弟弟表现出的自由自在的生活方式比他的有趣得多。他也应该在自己身上挖掘出菲伊的那种活力，这将让他更好地成长与发展。

幸运的是，乔和菲伊使用了获得幸福的技巧，通过揭露问题，发现了互补法则是如何在他们的无意识契约中发挥作用的，并向对方揭示了各自的未解心结。他们开始自己满足自己的需要，而不是继续依赖对方提供他们欠缺的东西。

乔开始认识到自己过分理智和控制欲过强的问题，并承认自己受过很大的伤害，因此想把一切都做到完美，成为家中的好男孩，也承认了这种生活有多么乏味和令人疲惫。他坦白，自己实际上很羡慕菲伊的无拘无束，也为她比他更懂得如何获得乐趣而心生怨气。他渴望感受这种想做什么就去做的自由，而不仅仅是做正确的事。

菲伊承认，她有时会故意表现得过分反复无常，目的只是激起乔的

回应。她分享了自己童年时期受到的伤害和积累的愤怒，承认自己一直感到自己需要表现得浮夸才能得到一点儿关注，哪怕是批评。她不断地试图缓解家中过度严肃的气氛，结果还会被骂“轻浮”。对于这样的她，她家人的反应是更加紧张和疏远，而这只会进一步加剧她的夸张行为，因为她越发感到被抛弃和不安，怨恨他们只想控制她，而从来没有鼓励过她。而这正是乔试图对她做的事。

认识到这些事实并与对方分享，让他们变得更加亲密了。他们开始了解自己和对方，学会了用同理心进行思考并得以成长的新方法，甚至有了更强烈的改变自己的意愿。他们知道该怎样揭露问题了。

发现你们的无意识契约

请在你目前和过去的关系中找出尽可能多的无意识契约。这些关系中，谁扮演了什么角色？你的幻想在哪里破灭了？你希望你的伴侣能带给你什么？当你们在一起时，你们之间的无意识契约是什么？比如，你是否认为他应该坚实可靠，而你活泼有生气？或者，她应该比较能干，而你是爱玩的那个？

也许以你认识的其他伴侣为对象，能更好地帮你思考。分析他们的相处模式、无意识或有意识的契约，可能比找出你自己的容易一些。

依恋图式与亲密关系

亲密关系是会让你感到舒适还是不安？

你的答案会透露你的依恋图式，这是一种在无意识中编码进入大脑的程序，会影响你们的关系。你如果理解了自己和伴侣的依恋图式，将能更好地解决你们之间的冲突。了解你们的依恋图式之后，你就能意识到另一半不是有意伤害你或忽视你，更好地理解对方。这种理解能力能帮助你在出现问题时放松心态。你能意识到，“他是对我的爱没安全感，并不是我不够爱他”。你的伴侣正处于一种无意识的依恋图式之中（顺便说一句，你当初就是被这一点吸引的）。依恋图式体现出了你们过往生活留下的未解心结，只有解决了这些未解心结，你们才能实现个人的转变和关系的成功。

在所有类型的依恋图式背后，都隐藏着对联系和安全感的渴望。但

我们根据早期经历和对应形成的模式，应对这些渴望的手段有所不同。

你是否在回避亲密关系

如果你不希望跟伴侣关系太过亲密，就说明你在早期成长过程中缺乏良好的联系和依恋关系。你在表达自己的需要或表现出脆弱时，可能受到了忽略、惩罚或是挫折。你也可能曾经陷入令人窒息的关系。无论是哪种情况，建立亲密关系对你来说都是痛苦而失败的事，所以如今的你会通过避免建立关系来预防这种痛苦。你觉得与人太过亲近会让你很不自在甚至痛苦，所以不愿这么做。

如果你觉得亲密关系会让生活变得艰难，或者认为它无足轻重，或者觉得你一个人就可以，从而不希望发展亲密关系，那么你不太可能读这本书，毕竟你并不关心你们的关系，还会认为问题都是对方的。你可能会认为自己值得被爱，却不相信别人愿意或能够这么做。

无论你回避亲密关系的原因是恐惧还是否定它的重要性，你都会关闭自己的依恋系统，以此来避免痛苦。

这一点会在细微之处得到体现—你想要自己的“空间”，在人行道上走在伴侣前面，不想被“控制”，喜怒无常，喜欢独自行动，很难开口说“我爱你”或展露情绪和脆弱之处，在做爱时幻想别人以保持与另一半的距离。当你认为你们之间的距离感都是你伴侣的错时，这一点也会投射出来。

你是否渴望亲近，却害怕被忽视或拒绝

你渴望与他人建立联系，但在童年时期形成这些模式的过程中，你的照顾者没能始终在你身边，适时回应你的种种需求。当你成年后，你会担心伴侣是否在你身边，是否会注意你，对你的需要有所反应。当对方离开时，你可能还会变得焦躁、痛苦或愤怒。

对于自己是否被爱或值得被爱，你缺乏一种安全感。你的依恋系统反应过度，因此你常常做出一些极端的举动，试图获得对方的注意力和感情。当伴侣不回应你时，你就会气愤和怨恨。这种情况在很多方面都有体现：发牢骚，乞求，大量发短信，发出性暗示。如果符合这种情况的是你的伴侣，他/她的可能表现有：吊胃口、希望你能读心或猜出发生了什么、争吵，甚至是批评或者惩罚你。

冲突型依恋图式

避免建立联系和疯狂地想从伴侣那里获得安慰和感情这两种相反的依恋图式，都会导致看似不可调和的争吵，伴随着一方不断逃避、另一方紧追不放的恶性循环，结果只会激起更多的逃避和紧追。通过挖掘冲突背后的东西，你将有机会解决这些冲突。你能看到紧追不放和逃避的背后隐藏着什么，并利用这些信息促进成长。

确定你们各自的依恋图式

哪种依恋图式与你的看起来最像？哪种与你伴侣的最像？你是不停逃避还是紧追不放，或是介于两者之间？请与你的伴侣进行讨论，并分析这些依恋图式在你们的关系和争吵中有何影响。

幸运的是，当我们掌握获得幸福的技巧后，无论在童年经历了哪种依恋类型，我们都将创造出安全感不断提升的依恋图式，并发展出研究人员所说的“后天形成的安全依恋”（earned secure attachment）。我们会对亲密关系感到自在，并学会相信对方一直在身边支持着我们。

依恋破裂：失去理智

失去依恋的威胁，也就是所谓的“依恋破裂”（attachment breach），是我们关系中的裂痕。无论你属于哪种依恋图式，依恋破裂都常常会引起强烈的情感冲突。对鲍勃而言，朱迪斯的消极逃避就是一种依恋破裂的情况。而对朱迪斯来说，这种情况出现在鲍勃没有给她足够关注的时候。在每一种情况下，依恋破裂都会让我们陷入不安，我们称之为“劫持杏仁核”现象。你大脑中的杏仁核“劫持”了你的思维方式，并触发了默认的行为—你的早期依恋经历被编码进入矩阵中的行为。你失去了理智，前额皮质失去了控制，丧失了清楚推理的能力。你可能会回避、拼命想引起对方注意、僵化、逃离或是以其他方式崩溃。

虽然杏仁核有着很重要的作用，但这种一触即发的区域可能会在这种快速反应中变得反常、不靠谱。我们思考问题的角度会变得不理性。甚至在前额叶和新皮质感知到威胁之前，大脑边缘系统中的杏仁核就会做出反应。杏仁核会分泌大量的肾上腺素和皮质醇，向身体发出对抗、

逃跑或呆滞的信号。这种释放到大脑中的化学物质会削弱我们的工作记忆，导致我们无法进行复杂的思考。我们脑内的边缘系统不希望我们花时间去思考，只想让我们对抗、逃跑或呆滞！这种生存机制让我们在理性大脑有时间思考之前，就对事情做出反应。我们的依恋破裂现象也常常会以这种方式触发对方的。当鲍勃忽视朱迪斯的时候，她感到受伤，想要消极逃避，而她的这种行为会让鲍勃暴跳如雷。

找到它，制服它

在遇到这些情况时，请退后一步，对自己说："哇，我怎么了？我是被什么（生气、暴怒、惊慌、呆滞、麻木、沉默或激动）触发了？啊，就是这样，我被杏仁核'劫持'了。"如果你能有这种自我意识，学会如何在这些情况中做出不同的反应，你就可以揭露自己的问题，最终能把自己从这种反应循环中解放出来。你将可以选择一种新的、更好的行为方式。请不要怀疑自己的能力。其实，三年级小学生就已经能识别出这种"劫持"并避免冲突了。

隐藏在虚假自我之下的未解心结

揭露问题的方法为自我发现提供了强大的基础。你剖析自己的争吵行为时，将从早年的经历中认识到值得学习的模式和教训。接下来，你便可以继续你无意识的未解心结了。

我们每个人都有这样的未解心结，它们来自我们的矩阵、依恋图式、内隐记忆、投射和移情中的限制观念，这些事常常会触发我们的争吵或逃避行为。我们的争吵表明，我们有一种承认、理解、接受和解开心结的需要。这就一定意味着，我们要学习一些曾经逃避过的或压根没认识到的教训。

我们的未解心结常常隐藏在某种屏障之下，弗洛伊德称之为"自我理想"（ego ideal），而其他人称之为"虚假自我"（false self）。这是我们向世界展示，同时希望世界认同的自己。我们被教导说，我们身上只有某些部分是好的，所以我们就只把那些部分展示出来。

我们否认了自己身上的其他一些部分，认为那些部分是不好或不会被爱的，所以我们在对别人，甚至是对自己的时候，都把它们隐藏了起来。我们隐藏的是自己身上不被接受的那些方面：异议、情绪、伤痛，

甚至是快乐。所以我们向别人展示出来的，只有虚假自我中能被接受的部分。而那些与我们亲近的人，比如我们的伴侣，很有可能看到或激起与我们的理想自我不相符的那些方面。

认识到自己身上这些被否认的部分并重新看待它们时，我们就可以开始解开心结了。“你跟你妈/爸一个样”类型的争吵最容易让你认识到这些部分。当我们辨认出自己身上的这些部分后，我们通常会想为自己辩护：“我不是这样的。”但我们就是这样的。我们否认自己身上与家人相似的部分，而我们的另一半却清楚地看到了它们。我们需要承认并整合自己的各个方面，尤其是藏在我们虚假自我阴影之中的部分，这样一来，我们就能变得完整，发展成为更好的自己，并建立起稳定的关系。

鲍勃母亲对他的一个批评是：“你跟你爸、你叔叔和你爷爷一模一样。”他花了好多年时间才能重新看待和整合他曾经试图压制的那些方面，因为它们似乎让人无法接受。

如果你否认自己身上的任何一部分，即便是最不吸引人或最不受欢迎的，也会让你们错过最亲密的体验。我们当中有很多人生活在恐惧中，害怕被人揭穿，害怕他们发现我们不够好。“他说他爱我，但如果他真的了解我的话，就不会爱我，也不会想要我了。”当我们试图隐藏起自己的这些部分时，我们还要努力防止它们被发现。

当你的伴侣指责你太挑剔、没爱心、刻薄或者其他被你自我否认的部分时，你会试图保护你的虚假自我，随后争吵就会迅速升级。这样的结果是，争吵和逃避都将停留在表面。多数情况下，我们会通过指责对方来保护虚假自我，导致争吵变得不负责任或混乱不堪。

请回忆一件你的伴侣指责了你，让你感到怒不可遏或是无比伤心的事。你强烈的反应很有可能是因为他/她说中了某样让你觉得自己很糟糕的事。这其中就暗含着你的虚假自我的内容。

当鲍勃说我表现得很刻薄的时候，我会变得急于防御，用一系列理由为自己辩解，还常常会进行反击。对我而言，刻薄是一件很可怕的事。“我是个很好的人，我怎么会刻薄呢？”刻薄意味着我不讨人喜欢，甚至不是个好人。我希望鲍勃和其他所有人都视我为一个善良体贴、有同情心、关心他人、心思细腻的“好人”。多亏了“揭露问题”的技巧，我意识到自己并不需要一直当好人。我可以让自己公开、坦诚地生气，可以表现出刻薄，并承认自己做得不对，而不是一味否认，为自己辩解：“哦，我不是故意的！”或者找其他借口。

接着，我运用了下一个技巧，展示出更多的自我—从尖锐的评论到强烈的怒火。讽刺的是，我却变得更值得信任了，因为我表现出的自己就是真实的自己。我不会表面风平浪静，却在心里强忍怒气，而是变得更加表里如一。我还觉得自己获得了更多关注，甚至更加讨人喜欢。我开始不再掩饰自己的判断，而是直言不讳地、强有力地表达出自己的观点。（就是我过去总是批评鲍勃的那些行为！）结果，鲍勃喜欢上了“坏朱迪斯”。现在，当他说我刻薄的时候，我会说“谢谢，我可是下了大功夫的”。

你在隐藏和保护什么

你需要不再保护自己的虚假自我，因此，请列出你隐藏的那些部分。首先，按照你最能接受到最不能接受的顺序，排列以下五种基本情绪。

快乐　悲伤　愤怒　受伤　恐惧

你最不能接受的那项适合作为你的切入点，帮你寻找被你的虚假自我遮蔽的部分，这些部分也被称为“被否认的自我”或“影子自我”。

现在，请想一想你隐藏起来或试图弱化的其他特征，比如下面这些。也可以询问朋友对你的想法。

挑剔　八卦　敏感　强势　软弱　情绪化　胆小　刻薄

你觉得这些特质是不好的，如果你表现出它们，那么你就不是个好人，因此你会隐藏、弱化或否认它们。在亲密关系中，我们曾经多么努力否认它们，就需要多么努力地去改善它们。

毫无保留的沟通

“脱光”听起来是个提升亲密关系的好方法，无论是字面还是比喻意义。请记住，“揭露问题”意味着倾尽你的遗憾，这就包括袒露你的灵魂，脱去情感的铠甲，展现出更多的自我。当你们的争吵激起了你的感受、童年时埋下的诱因以及隐藏在表象背后的未解心结时，你需要与伴侣分享它们。

放下你的戒备，展示你的脆弱面，分享真实的自我—对，每一个方

面的你。你要与伴侣分享矛盾、不安、尴尬的部分，柔软的情感，过去不愿承认的愤怒和恐惧，遗忘已久的童年往事和记忆，你想保守的秘密，不想让任何人看到的种种自我。如果你在争吵中表现得不负责任，请承认；如果你感觉受到了伤害，就痛苦地叫出来；如果你用沉默惩罚对方，请坦白；如果你感到生气，就实话实说；如果你感到害怕，请勇敢承认；如果你感受到了温暖和温柔，就用言语和行动表达出来；如果你不知道究竟发生了什么，也请坦白承认。

搞清楚争吵背后发生的事并与对方分享，可能是亲密关系中最重要的任务之一。分享这些能够体现你脆弱之处的发现，既能让你们此后的冲突变得更亲密和有效，又能带来情感和身体上最棒的交融体验。

现在，你们将不再把争吵看作一个问题，当你在触发这些争吵的潜意识层面进行挖掘时，争吵便成了一扇通往自我认识、发展成长、深层理解和更亲密关系的大门。由于你已经学会深入挖掘，你和你的伴侣将会化解争吵，更好地理解彼此，变得更有同理心，在你们为幸福而战时收获更多亲密。

你一直在向前走，深入未知世界，相信自己将发现你的矩阵和未解心结中存在的限制观念。你将这段发现之旅与对方分享，你在那里发现了自己曾否认和隐藏的自我的丰富之处。现在，你已经准备好要付出代价并收获回报—也就是改变自己的想法、感受和行为。你已经准备好要解放自己，拥抱全然真实的自我，使自己摆脱限制观念的束缚，并在着手解开心结、打造全新的自己和关系的同时，体验崭新的生活方式。

---

①科幻作品《星际迷航》（*Star Trek*）中的角色，他是重视逻辑的瓦肯人和地球人的混血，缺乏情感波动。—编者注

第7章　解放自我

摆脱思维与行为定式

当你实践第四个技巧“解放自我”时，你将思考不可想象的东西，说不可说的话，做曾经觉得不可能的事。你将挣脱自己在“揭露问题”阶段发现的限制观念的矩阵。你释放了自己，实现了最好的自我，并与他人建立起全新的关系。“解放自我”并不适合胆小的人。它需要自我认识、冒险精神和胆识—但值得挑战的事中哪一件不是这样的呢？

“解放自我”是实现新关系模式的关键—这是一种变革型的冒险模式，我们可以在其中成长，并形成与伴侣相处的全新方式。这种机巧会对你在“紧密互动”和“揭露问题”的过程中发现的限制观念的两个方面形成挑战：对你自己的以及对你们关系的观念，包括对争吵和亲密的看法。在这种模式下，建立关系的目的不是为了找到合适的伴侣，而是为了让自己成为合适的伴侣，到那时，你们都将朝着更大的目标而努力，成就最好的自己。

是时候打破你在亲密关系中的旧习惯，为你自己和你的关系而奋斗了。你需要去冒险，去尝试。你要为真正重要的事情而争吵，不仅仅是为了感觉更好，更是为了变得更好。从你的矩阵和限制观念中挣脱吧，去尝试拥有更棒的观念并付诸行动。一旦你解放了自己，争吵的目的就不再只是让另一半扣上牙膏盖或同意多做爱，而是为了维护自己的权利，发挥自己的作用，向彼此表达尊重和关心。你们争吵的目的将是挖掘出各自的潜力，发现你们关系中的种种可能性。

自由去爱

想要打破束缚，获得自由，就需要让自己处于自由的状态之中。维

琴尼亚·萨提亚（Virginia Satir）是著名的伴侣和家庭关系治疗师、“人类潜能运动”（human potential movement）主张的倡导者，她认为，在亲密关系中，有五种可以指引你解放自己的自由—也就是我们希望你在争吵或亲密关系中体验到的东西。

- 看见和听到当下情况的自由，而非接受对应该怎样、过去怎样或未来将怎样的限定
- 表达自己想法或感受的自由，而非只能说该说的话
- 感受自己真实情绪的自由，而非只能拥有该拥有的感受
- 要求得到自己想要之物的自由，而非总要等待他人允许
- 自主冒险的自由，而非永远只能选择安定，不敢破坏现状

当你学会与这些自由相伴之后，你将自然而然地通过前三个技巧收获新的发现，而这些发现将指引你解放自己。

循序渐进

尽管练习获得这些自由需要你冒险进入未知世界，但解放自己并不是一蹴而就的事。你将从认真完成每一个小步骤开始。在下一章中，你将学习如何重复这些步骤，以获得持久的变化，即重建矩阵。现在，请集中注意力，全身心地挑战限制观念。

如果你在最寻常的行为中稍微多走几步—多想一个更冒险的念头，多说一点真话，在冲突发生时更加努力互动一点，进一步打破自己过去在亲密关系中的习惯—就有机会解放自我。你有意识的目的会激发一种能力，让你在通过揭露问题获得的新发现的指导下，产生新的观念、思想和行为的神经通路。你将通过做些不同的事，多向外走一点，走到舒适区的边缘，但并没有完全走出它。这样做能“唤醒”你的大脑，向它发出呼唤注意力的信号。

> 戴夫和希尔蒂发现，循序渐进式拓宽舒适区的做法带来了巨大的影响。希尔蒂心烦意乱，怒气冲冲，打算和戴夫大吵一架。于是他们开始了一场“财务纷争”型争吵，然后在中途把它转变为一场解放自我的行动。但是，先让我们来看看他们自己是怎么看待这场争

吵的演变过程的。

戴夫："我当时在做早饭要吃的华夫饼，希尔蒂一脸不爽地走进厨房，想跟我吵架。我妻子不是个柔弱的女人……她生起气来很可怕。她开始口头攻击我。我告诉她我不想吵，她说她想。这时候我记起了朱迪斯的话，于是看着她的眼睛，给了她一个拥抱。于是她就心软了，告诉我她快崩溃了，因为家里乱得一塌糊涂，我们没钱去过豪华假期，还刚刚花了一大笔钱买车，她需要大哭一场。虽然听起来有点奇怪，但我为自己有办法应付当时的情况而感到高兴。在此之前，我们在那种情况下都会经历'依恋破裂'的情况，被杏仁核'劫持'，并在那种情况下开始无效的争吵。"

戴夫没有像往常那样从争吵中逃跑，也没有躲避妻子的愤怒，而是转过身来，直接面对了争吵。他识别出了希尔蒂的愤怒背后隐藏的痛苦和不安，用一个拥抱安慰了她。希尔蒂融化在戴夫的怀里，消了气，卸掉了铠甲，与他分享自己的恐惧、痛苦以及自己身上发生的真实情况。她回想起并解开了源自童年的一些心结，摆脱了虚假自我，他们心无芥蒂地拥抱彼此。

希尔蒂："我每天都能感觉到紧张的气氛，因为那辆车花了我们太多钱，我们出发去度假的日子马上要到了，但我们没钱好好玩了。我很暴躁，会因为孩子犯了点小错就冲他们发火，跟戴夫也没有眼神交流。我不愿意面对钱的事，让自己沉浸在家务活里。在三天消极的心理活动和用沉默向身边人施压之后，我爆发了。我跑下楼找到戴夫，他完全不知道发生了什么。我开始对他大喊，说他根本不关心我们的经济状况。他抱住了我，然后我开始哭，告诉他到底发生了什么。我强烈地想和家里人在一起，于是精心计划了假期。但我没有考虑过钱的问题，因为我不想面对我们其实负担不起那个贵得离谱的假期的事实，尤其是刚买的车还花了那么多钱。我还承认我感到尴尬，因为我身上带着来自原生家庭的恐惧和焦虑，我不希望那些情况在我跟他之间重演。等我能够理性思考，说出真话之后，我终于感到轻松了。"

挑战你对自己的限制观念

如果你一直在努力实践这些步骤，在自己想逃避或者发生争吵的时候合理运用它们，你就可能会注意到固化模式的存在。无论你陷入了"财

务纷争”“原生家庭矛盾”还是其他任何一种类型的争吵，你都会在其中发现相似的渴望、错误和限制观念。

在我们婚姻之初，鲍勃有话都会说出来，而我不会。他会在沮丧的时候大喊：“跟我说话啊，妈的。快跟我说话，就是现在！”我跑到另一个房间，他就会追着我过去。我会当着他的面把门甩上，尖叫道：“让我一个人静静！”然后他会喊得更大声，我也会逃得更快。我感到郁闷，不想说话，怒火中烧，心烦意乱，便会独自写起日记。我自导自演着一场“我受不了你”型争吵。

有时候，鲍勃会在聚会上讲述事情或发表意见，我们就会在回家的路上爆发“你让我觉得丢脸”型争吵。最激烈的几次中的一次，是因为他对我姐姐和姐夫发表了某些意见。在车上的时候，我情绪激动地说：“真不敢相信你会跟他们说这些，我尴尬死了。你怎么能这样？谁给你的自信，觉得他们会在乎你怎么想？你知不知道，他们永远不会当面反驳你的？我现在几乎能听到他们在怎么说你。”

我开始注意到，这些争吵中有一种固化模式，而且不完全是关于鲍勃的。当我深入探究时，我发现我的家人都有我这种观念。我们觉得世界是一个冷酷的地方，不会容许任何人犯错，因此做一个好人的标准便是不谈论自己，也不去挑战别人。我和我的家人们都陷入了一种自我实现预言之中，而鲍勃违反了这些规则。

而鲍勃则是一个固执己见的人。起初，我被他独到的观点、无所不包的好奇心、深刻的洞察力所吸引，但后来，我对他的迷恋变成了气恼和指责，无法忍受他那些貌似傲慢、强硬的观点和没轻没重的玩笑话，这些负面情绪还会演变成“我受不了你”型争吵。最终我意识到，真正困扰我的是，我习惯了我说的话没人听，不认为需要直接表达自己的观点，也不觉得自己有资格这么做。我想象不出期待别人倾听我说话的心情，更不用说让人们尊重我的想法了。我的错误观念在于，我认为自己无关紧要，没人会真正注意或理解我，除非是跟我领导的工作或项目相关。于是，我心生怨气，认定他也是这样。我把自己对自我的否认和武断看法投射到了鲍勃身上，还因此怨恨他。把这一点告诉自己比向鲍勃承认容易得多。我宁愿继续这么自以为是，也不想对他卸下心防或让他好过。

我没有一直陷在这种限制观念里，而是学会了表达自己的观点，也相信别人会听了。我需要转变这种觉得别人不会关注我或不听我说话的

错误观念。如果我不说出来的话，别人又怎么会听到呢？

我还通过把自己推出舒适区，有理有据地坚持自己的立场，表达自己的观点，提出反对意见以及在感到受伤且想反击回去的时候坦白承认，进一步解放了自己。我开始认识到，我可以坚持自己的想法，而不必发生争吵。我逐渐走到了更远的地方，说的话也多起来了，并开始要求别人倾听。

在我们进行自我发展的过程中，不只是争吵减少了，鲍勃也经常向我让步了。这更加强了我解放自我的决心。我意识到，我现在可以期待他人的倾听了。或许更让我惊讶的是，我越是敢于表达，鲍勃就越谦和。我们仍有争吵，但现在更可能是闪电般的争吵，我们会迅速解决，并共同更理智地决定，对我们双方和我们的工作而言都更好。我在解除自己的一些心结。这就好像一个幽灵般的孩子，从小没人关注，孤苦伶仃地活着，如今却长大了。

反思你的限制观念

我们猜想，你也有着与朱迪斯类似的关于限制观念的故事。请仔细思考，你有哪些限制观念，而你需要怎么做才能从中解放。如果你不确定该如何解放自己，就请继续往下读。

通过设立愿景与坚持，转变观念

要改变限制观念，并不是口头说说或有美好想法就行的。解放自我需要实际行动，而非心理建设。你需要反复实践，并相信这些“赋能观念”（empowering belief）是有效的。请在日常生活中给自己规定任务，与你的限制观念斗争，发展出新的思考、行为和感觉模式，即我们定义的“任务型生活方式”（assignment way of living）。

我们并不是让你进行积极的自我肯定（它们不管用）。相反，我们是在鼓励你用与这些赋能观念相一致的方式行事（这才是有效的）。如果你花时间去想象使用不同行为方式的场景—比如发生了某种情况，你将怎么做—效果会更好。你设立的可能愿景越多，你就做得越好。

解放自我意味着去尝试采用新的行为方式，这些方式应该与你新的赋能观念相一致。在刚开始的时候，你可能并不相信。但如果你抱着“宁可信其有”的态度，试着接受一种赋能观念，就好像你真的相信它一样，

你将发现它会成为你的一种新观念。比如，如果你感觉自己无关紧要，但表现得好像自己是一个非常重要或讨人喜欢的人，你就更有可能发生改变，真的成为这种人。

从解放自我的任务出发，以赋能观念指导行动

1. 选一个你在“揭露问题”时发现的限制观念（例如“我不够好”或“我不重要”）。

2. 你想借助怎样的赋能观念生活？为了帮你选出更多有用的赋能观念，请看看下列哪些观念能引起你的共鸣。

限制观念	赋能观念
[illegible]	我的感受和想法都是合理的。
我不重要。	我很重要。
[illegible]	我很招人喜欢。（人们会喜欢我真实的样子，我不需要处心积虑就能得到爱）。
[illegible]	这世界充满正能量，其他人也都希望我过得好。
[illegible]	我拥有很多资源（时间、金钱、爱、精力）。
我不够好。	我够好。
[illegible]	我觉得有我在真好。

3. 确定（明确）你将采取哪些行动来实现新的观念，这些观念也应该挑战你的限制观念。举个例子，你可以问自己：“如果我相信自己很重要，我会怎么做，会有什么姿态与何种言行呢？”现在，请在下列行为中做些选择。

- 每天至少要求得到自己想要的东西一次。
- 每小时至少试着遵循自己的渴望一次。
- 用骄傲的姿态站立、行走。
- 每天表达自己的观点和喜好五次，包括晚饭吃什么和去哪里约会。
- 记录下能证明你很重要的事，包括你每天所做的重要贡献以及伴侣为你做的积极的事。

4. 现在，请实施这些行动。在每一天中，你都要成为一个真正拥有这些新的赋能观念的人。你要时刻意识到，这些就是你需要关

注的。请记住，你选择的行动不一定要很夸张。事实上，把行动切分得小一点更好，如此一来，你实施的频率会增加，也会更容易坚持下去，而这些至关重要。继续扩展你的舒适区，并实践本书其余章节中的练习吧。

5. 记录你在采取行动后的感受。

挑战你对爱情的限制观念

到目前为止，我们关注的都是你对自己有哪些观念，以及它们在你们的争吵和关系中发挥着怎样的作用。但现在，是时候挑战你对你们之间关系的观念了。“解放”意味着打破这些限制观念铸造的牢笼。这么做的时候，你将体验到更多能让你们更幸福、更亲密的时刻，而让你们感到不幸、拉远你们距离、导致你们相互不满的情况则会越来越少。

使伴侣持续产生幸福感的动力

新鲜感

解放自己，获得新的生活和行为方式

真实，敢于表现自我

激动人心的争论

为亲密感大胆冒险

相互肯定，赞美对方的成就，为彼此提供能量

共享权力并分享各自的决定，有良好的团队合作氛围

使伴侣失去幸福感的事

无聊感

反复上演一成不变的争吵

小心翼翼，控制欲强

生活单调，挫败感，缺乏改变或成长，看不到改变的希望

得不到肯定，无法体现自身的影响力

永无止境的权力之争

我们都受到一种源自既有关系模式的观念的影响，这种模式要求我们维持现状，认为不破坏现状、不生气、不争吵，一味和睦相处才是正确的。但是，这种旧模式并不能改善你们的关系，也不能让你自己变得更好，它只会让你们陷入困境，无法发展更深入的亲密关系。旧模式的根源在于，你们内心深处潜意识认为，你们自身和你们之间的关系都很脆弱，缺乏弹性，无法成长与发展。

我们每个人都需要建立起关于新型争吵和运用新型赋能规则的模式，这些规则会挑战你和你们的关系，并让你们得到成长。我们知道，解放自我的过程与我们所熟知的旧规则相悖，然而，这才是关键。同时，因为这些采用了赋能观念的新方式乍看可能不舒服或不熟悉，所以你可能会开始怀疑自己，想不通自己为什么要没事找事、挑起争端，为什么要冒险，为什么要说出心里话。无论你的限制观念的局限性有多强，要打破它们，你都会违背想规避风险的潜意识。请记住，你要打破这些规则是有原因的：为了获得你能得到的最好的关系，成为你能成为的最好的人。为了让你更安心地采取这些新的行为方式，我们想与你分享我们在针对亲密关系的研究工作中得到的发现，以及这些研究表明了哪些有利于开展创造性的争吵、建立良好关系的内容。

行动起来，打破关系中的旧规则

旧规则要求你时刻保持小心，把你自己和你们的关系当成温室中的花朵，在现实生活和真爱中无法尽情绽放。但你也可以选择检验你的关系，按照紧密互动的规则全力展开争吵（规则并不包括辱骂对方），这样你和你们的关系就能变得更有复原力。以下是一些非常有效的解放自我的技巧，能帮助你打破限制你们关系的旧规则，建立起一种新的关系模式，将关系提升到新的层次。

认清你的恐惧，勇于打破平衡

在你们的关系中，哪些平衡的现状是你不敢或不愿意打破的？你是否因为害怕挑起事端而不敢要求太多？你隐瞒了哪些事？想一想你为了让情况保持平稳、不威胁你们的关系，采用了哪些方法？让你的渴望指引你。你是否不喜欢你们晚上的活动，或是约会、花钱、打发时间的方式？你又是否在精神、性生活或家庭生活方面想要得到更多？提出你的问题。就此好好谈一谈。

表现真实的你，而非谨言慎行

真正的互动是指你表现得坦率、真实、不经粉饰，而非时刻谨言慎行，还意味着你更可能挑起争吵。但这就是关键—与对方在一起的时候做自己，把冲突展现出来，这样你们才能对其进行处理。想获得真正的亲密关系，就需要对彼此卸下防备，表达内心深处的真实想法。找出你心目中的雷区，想想你为什么会害怕谈到这些话题会让伴侣不悦、烦闷或生气。你是不是会等到对方心情好的时候才开口说某件事？是不是会粉饰自己的观点、刻意讨好对方？别再这样做了。你们是共享一段关系的伴侣。如果你们都对彼此小心翼翼，就永远无法真正与对方亲近。仔细思考一下，你在哪些时候想操纵或控制伴侣，在开口之前一定要演练、说谎、隐瞒真实想法等等。要让自己坦率一点。如果你不开心，就表现出来；如果你需要什么，就开口去要；如果你有某个在过去会习惯性粉饰的想法，现在就请直接说出来。你有没有某种未曾表达过的感觉？也请与对方分享。大声地说出一切吧！

说出你的想法，分享你的观点，为重要的事争吵，表达你的感受。对，我们希望你能做到上述全部。请坚定有力地充分表达你的想法！如果你养成了一有烦心事就说出来的习惯，你就不会在心底积压怨恨，也不会在爆发激烈争吵之后或在毫无防备的情况下陷入冷战时拒绝沟通了。你会更容易找到满意的解决方案，消弭你们之间的误会或困难。

一天结束时，请审视一遍，你有哪些没表达的想法、隐忧或怨恨？有哪些未传达的感受、观念、意见，甚至是感激、爱意或赞赏？问问自己的内心。你是否受了伤或生了气却没说出口？是否隐瞒了自己的想法、感受或意见，关心、爱意、欣赏或感激？继续梳理，然后与伴侣分享这些吧。

每天谈论一些真正重要的事

这一条指的不仅仅是开口谈话，而且是要谈能对你们的关系产生影响的话题。多数伴侣都认为，自己在跟对方交流，但他们谈论的内容大多是关于处理家务琐事和待办事项的。感情美满的伴侣谈论的远不只是晚餐吃什么、谁去接孩子或周末的计划。

他们会讨论真正重要的事—自己那一天的心情，自己的希望、恐惧和梦想。他们在关系中创造出了一种共享目标和意愿的感觉，这比完成任务更重要。他们不断增进对彼此的了解，而不仅仅把对彼此的了解程

度停留在关系建立初期。

请每天进行一次跟日常琐事无关的谈话，哪怕只有15分钟，也能产生很大的影响。你可能会惊讶地发现，你们关于日常琐事之外的话题的对话是那么少。在每天你们约定的时间里，互相问一些问题，比如：你的心里在想什么？你现在好吗？你在为什么事痛苦挣扎？你在害怕什么？你渴望着什么？你期待着什么？你有什么感受？今天你有什么希望？你的梦想是什么？你今天朝着梦想更近一步了吗？

有话不要等，立刻说

“这不重要……没什么大不了的……他很忙……我不该打扰他。”丢掉这种觉得事情或你自己不重要的观念吧。等这个时刻过去后，积压下来的意见和烦恼就不太可能会在激烈的争吵中暴露了。不要等到你伴侣心情转好的时候再去跟他分享，也不要因为觉得某些事不重要就把它们都堆在心里。你要明白，你们是一对伴侣，需要让对方知晓你的生活状况和感受，并坦承你的不安和不满情绪。

每周约会一次，保持这种神圣的仪式感，而不要只是沉迷于电视。腾出点时间说说话。

养成每天抽时间凑在一起的习惯，你们一个人说，一个人听，在几分钟内都不要打断对方，这样你们就可以充分表达自己的所思所想了。这种行动就像将思想和感受从无声转化为有声，人们常常要在成功表达感受后才知道自己在烦什么。制造这样一种空间来彼此诉说和倾听，能大大加深你们的互相理解和亲密程度。

及时并经常争吵

不要再坚持“事情总会自己过去”的观念了。别让争吵不断恶化。它们只会变得越来越混乱，越来越难以摆脱。当你开始感到烦恼或不满时，就该马上谈谈了。不要把这些事扫到地毯下面，不然你只会在以后被它绊倒，受到更大的伤害。最幸福的伴侣是经常抓紧机会争吵，也是经常争吵的。长远来看，顽强、诚实、愤怒的争吵要比压抑情绪有用得多。在出现问题时及时争吵，会让争吵更容易处理。通过及时、经常的争吵，冲突就会在你们的关系中变得更加“正常”，这样你们以后就不会觉得它们是什么大不了的事了。这周还没吵过吗？你们以后会补上的。

重视小事

每件事都很重要。与某些作者相反，我们建议你对小事予以足够的重视，不要让它们越积越多。满意的伴侣会解决道路上的坎坷，而不是绕道而行。如果你们不及时沟通，任它们发展下去，那么恐惧和担忧就会变得越来越严重。请找出那些困扰着你的小事，不要忽略它们。在这些问题变得过于庞大和复杂之前，把它们一点点处理掉。

在每天结束时（或至少每周一次），审视一遍你自己。你有烦恼吗？是否被什么事激怒了？有隐约感到不满意吗？有受伤的感觉吗？生过气吗？是否无视了自己的感觉，觉得没什么大不了的？出现了什么问题？是什么困扰着你？考虑清楚后，着手处理它们。你还需要与你的伴侣做些讨论。到了周末，做一顿带有仪式感的早餐，来完成这项工作，思考并讨论这个话题：这一周里，让我感激你和我们关系的事有……困扰我的事是……

“挑起”争吵

为什么要等着争吵爆发？更有效的做法是，在你的情绪还不是特别激动，还没到激烈争吵的地步时就开始争吵。这样做能让问题显现，引起你们双方的注意。

请运用紧密互动的规则、位于互动量表右侧的技巧和所有能够解放自我的方法。即便你还没有和你的伴侣讨论这些问题，也请先深入探究一下它们。困扰着你的到底是什么事？你渴望的是什么？你有何感受？你真正想要的是什么？在这些问题中，有哪些错误的限制观念在影响着你？好了，现在就跟你的伴侣分享这些吧。

如果你总是怪罪对方，惯用“推卸责任”或“有话不说”型争吵，那么请说出你内心深处的真实想法，说出在你身上发生了什么，直接告诉对方你想得到什么以及需要什么。有意识地“挑起”争吵，而不要等到某个激烈、紧张的时刻再让争吵一发不可收拾，将让你感到更自由、更强大。

请回顾一下争吵的15种类型，从中挑选一个来进行。

1.推卸责任

2.家务琐事

3.财务纷争

4.有话不说

5.欲求不满

6.如果你真的爱我

7.我受不了你

8.你爱……胜过爱我

9.原生家庭矛盾

10.我早告诉过你

11.你总是/你从不

12.你骗了我

13.你跟你妈/爸一个样

14.你变了/你不会改的

15.你让我觉得丢脸

新鲜感和刺激的重要性

“解放自我”意味着你要摆脱旧的模式，打破一成不变的状态。所以，解放束缚吧。去成长，去改变，去做没做过的事。让争吵给你们的关系带来一些刺激—有意识地共同将新鲜感、惊喜和变化引入你们的关系。太多的伴侣陷入了无聊的日常生活中，这对双方关系来说是致命的。能够不断学习、成长、改变的伴侣才能拥有令他们激动、满意的亲密关系。

你需要学会让你们的约会发挥出最大的价值。激动人心的约会要比愉快的约会更好。你们的关系要更深入一点。每个月至少来一次“挑战性约会”。对彼此提出质疑—讨论你们关系以外的话题，一起看看你们双方在工作、朋友交往或其他与亲密关系无关的事上会出现怎样的问题。要相互扶持，不断学习、成长，成为最好的自己。请定期进行“展示与诉说”和“激发灵感”型约会，双方都提出一些新想法，展示一项新技能，分享你们学到的以及对你们有所激励的东西。

设置高标准，并保持下去

人们会怀着想帮助你的好意对你说："你对你们关系的期望值太高了，会失望的。把标准定低一点吧。"但这个建议其实并不好，真的很不好。想获得好的建议吗？不要轻易满足。对你的伴侣和你们的关系多抱有一些期待。"解放自我"意味着你要制定自己的规则、设置自己的标准，而且要把它们定得高一点。

保持高标准能帮助你从错误的限制观念中解放出来，比如你不重要、不值得别人对你好，或是这个世界或你的伴侣不会给予你支持。你要表现出期待沟通和充满激情的状态。坚持这个标准，不要被轻易满足，这样你将更有可能拥有你渴望的关系。理想伴侣的关系往往都符合这些标准。

没错，标准太高可能会引发一些分歧。你可能会因为责怪她追剧上瘾，破坏了你的社交生活，而陷入"推卸责任"型争吵。你还可能会开始"我早告诉过你"型争吵，因为你确信，他对工作不上心，一定不会获得晋升。然而，这些高标准会是争吵中很好的催化剂，推动关系向前发展，而不是让它停滞不前。我们研究中的伴侣为他们的关系设想了极美好的愿景，并制定了双方一致同意的标准和执行协议来实现它。这些举措有助于他们更轻松地解决争吵。他们在包括房屋维护、日常家务、财务收支、社交活动和日常互动等不同领域制定了自己不会违背的种种标准。这可能是些简单的家庭标准，比如要在睡觉前把碗洗了，要热情地互相问候—比如停下手头上的事，像兴奋的小狗那样迎接彼此。有了标准之后，不必要的冲突就会减少，因为你们会提前就最好的处理方法达成共识。标准还能带来更多的安全感、亲密感和团队合作精神。通过为将来制定新的标准和执行协议，伴侣们有效地解决了无效争吵的问题。

在我和朱迪斯结婚的前10年里，我跟我的生意伙伴经营着一项在多方面发展迅速的业务，等待报名的私人客户都排到两年以后了。我很有干劲，也很有压力，每天下班回家后都希望朱迪斯不要来烦我。我突然意识到，我对待她的态度比对客户差。这样做真的很奇怪，毕竟，她对我的幸福而言，比那些客户都重要。于是我改变了自己的做法，马上建立起回家进门时的行为标准—亲切地跟她打招呼，问她今天过得怎么样，认真倾听她的话，同时分享我自己在白天的经历，然后跟她一起做些事情。我开始盼望在回家时看到她。家变成了一个更温暖，更能让我们互相分享的地方。如今，将近30年过去了，回家仍然是一件令我高兴的事。

亲密感＝团队合作：属于伴侣的奥运会

如果你认为“亲密感＝性”，那么是时候颠覆这种观念了。虽然性是表达亲密感的一种好方法，但不是产生亲密感的最佳方式。如果我告诉你，亲密感的“前戏”其实是你们全部的共同生活呢？为幸福而战的伴侣能从团队合作和搭档关系中体验到更深的亲密感。我们是通过艰难的方式领悟这一点的。

我们曾安排过一场伴侣研讨会，讨论的重点是快乐与亲密，还进行了增进爱意和亲密感的练习。我们认为那会是一个愉快、温馨、充满欢笑声的周末。后来，我们发现了什么？快乐和爱意并不是无论伴侣背后发生着什么都可以任意“粘贴”到他们身上的东西。当我们看到这些真实的伴侣时，我们发现他们的生活中发生着种种冲突：生活中的优先级、杂乱的地下室、育儿方法、财务纷争、未解心结和领域划分。他们其实是在与共同生活、学习合作、完成任务和处理家务这些“小事”做斗争。这些模式引发了许多争吵、不必要的口角，造成了距离，还浪费了很多时间和精力。

于是，我们尝试了另一种策略。当我们问那些伴侣，他们在过去什么时候曾体会到与彼此的亲密感时，他们说是在运动、音乐团体或某个合作项目中做队友的时候。然后，我们就把伴侣项目的重点转移到了“伴侣的奥运会”上，帮助他们成为在人生团队中热爱与彼此合作共处的队友。在我们每个月的研讨会上，每一对伴侣都会选择一个具有挑战性结果的项目，并在接下去的一个月中与其他伴侣竞争，我们会根据项目的难度、重要性、创造性和他们的合作程度评分。

他们展示出的团队合作越多，能体验到的亲密感就越强。他们收获了更多的快乐、感悟、爱意、欣赏和信任，提升了对彼此的期望。现在，他们能体验到快乐和亲密了！这并不是因为爱情本身带来了什么，而是因为他们作为一个强大的团队完成了项目，这让他们爱上了这种体验，并让自己和对方都得到了进一步的提升。

你们也可以成为一个强大的团队，体验这种强大带来的亲密感。每个月选择一个项目来共同完成，就你们如何一起做家务、整理地下室或布置房间展开一场竞赛。确定你们的评分标准，比如效率、乐趣和创造性，像办一场奥运会那样，1~10进行打分。给自己设一个时限，然后就去做吧。也可以召集其他伴侣参与到你们的竞赛之中，以此来激励你们。

分享权力，遵循最高标准

当你们在卧室之外也能成为好伴侣，你们将体验到更多的爱意和满足感。在最幸福的关系中，伴侣会尊重彼此，分享权力，共同决策。他们有足够的安全感，能接受彼此的影响，而非一味通过自己的方式维护其权力和地位。如果你的伴侣缺乏这种程度的安全感，那么你们离婚或关系破裂的概率将达到81%！分享权力是指你们的关系将赋予对方能力。在这种情况下，我们将承认对方在某些领域上的优势和价值，并热情地支持对方的计划，而不仅仅是服从对方。我们把这称为“最高标准”（highest denominator）。

你们是否会为了家务和钱，以及如何处理或完成某件事而发生争吵？请评估谁的水准更高或更熟练，并遵循这种最高标准。好的团队应该明确所有队员的强项和弱项。明确你们各自的相对优势，将能避免很多不必要的争吵。要学会尊重对方的天赋，并从对方身上学习。

持续的投入，无价的回报

如果你不愿意成为自己能够成为的人，或没有把你们的关系当成一种变革性的工具，那么你将错过很多。“解放自我”是一种需要持续的生活方式，而不只是某一个获得自由的瞬间。我们曾见证许多伴侣在持续解放自我时获得了鼓舞人心的转变，那些转变发生在他们婚姻的各个阶段—从孩子出生到孩子离开家之后。他们没有轻易满足，而是不断探索，延伸他们关系的边界。这并不表示他们不曾被困住、倦怠或倒退，但他们最终都回到了正轨。

他们的口角和争吵并不是为了发泄怒火。他们是在有目的地进行争吵，意识到强烈的情绪表达和紧张气氛能在冲突之外给予他们更多的力量。一场关于谁自私的激烈辩论可能并不像一个解放自我的时刻，然而这些争论积少成多，将使伴侣间的关系更加深入，增进对彼此的了解，共同获得成长，为你们提供推动双方和关系前进的能量。

虽然我们鼓励你在解放自我时运用战略，但我们想表达的是亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）所说的“高峰体验”（peak experience）的概念。这种自我激励和提升的高峰体验，描述了自我实现者的特征。高峰体验并不仅指“发生”的那一瞬间，而是贯穿你的一生，你需要付出大量努力，为高峰体验的出现创造条件。不断解放自我能帮助你为自由

表达建立条件，而自由表达将加速这些非凡时刻的来临。

我们不仅对帮助你们更好相处感兴趣，还希望你们能发现自由生活是多么有趣，为了你自己、伴侣以及这个世界能变得更好的目标而与彼此建立起更深刻的联系是多么激动人心的事。请让“解放自我”成为一种生活方式，借助一些策略掌握它，然后，你将学习下一个获得幸福的技巧—重建矩阵。

第8章　重建矩阵

重塑思想，改造关系

第五个获得幸福的技巧叫作“重建矩阵”，即改变你的大脑—就是字面意思。你将建立起新观念和新行为的神经通路，改变你们经营爱情和争吵的方式。这意味着你要学会带着一种新的、更积极的意识进行争吵。当你这么做的时候，你和伴侣的冲突将发生持久的变化，甚至是变革。通过重构大脑中的神经通路，你将对自己和你们的关系建立起新的，更强大的矩阵。你们将进入新的相爱模式，而你们在一起的目的就是展现出你们身上最好的一面。

重建矩阵意味着你要带着决心在“解放自我”的行动中增加一些内容并进行重复。你在“解放自我”一步中试着打破了自己的错误观念，而现在，你将抱着一种想以新方式生活的意愿而不断努力。但这些令人振奋的“解放行动”并不会持续下去，除非你不断重复它们，而这便是重建矩阵的关键所在。如果没有重建矩阵的训练，你也许能暂时改善你们的关系，但它依然会回到原先的状态，甚至可能比以前更糟。也有可能，你的另一半正在进行各种积极的改变，却对你没多大影响，因为你还是在通过旧矩阵的滤镜看他/她。你为了让认识“匹配”你的观念而过滤掉了另一半的变化，于是根本看不到这些积极的行为。

这也就是你必须反复练习重建矩阵，创造新的赋能观念、行为和生活方式的原因。事实上，重建矩阵的最好时机有时就出现在你们争吵的时候。争吵是改变大脑的绝佳机会，因为此时，你矩阵中的未解心结会浮现出来并得到处理。然后，你们的争吵就会成为转变过程中的一部分，完成这个过程。你们关系中的争论不再是需要摆脱、克服或预防的东西，而将成为关系发展中的催化剂。

随着矩阵的重建，你将有意识地自我成长，面对你的未解心结，更有效地展开争吵，也能拥有更强大的力量来经营爱情。当你成为自己从

未想象过的人之后，你们的关系就会发生转变。通过重建矩阵，你将担起责任，成为你们的关系和你自己人生的缔造者。

重建矩阵的魔力：改造你和你们的关系

随着矩阵的重建，你将学会利用自己大脑的神经可塑性—一种建立神经通路的能力—发展出新的观念、行为等有助于创造新自我和新关系的工具。神经科学家发现，大脑要发展出新的神经细胞、形成可塑性变化、获得新的观念和技能，需要一定的条件：高度集中的注意力、新鲜感、略微超出舒适区的新技能，以及不断重复的新行为习惯。前文介绍的四个技巧都有助于你获得这些条件。

大多数人都希望爱情关系是自然而然又美好的，但这恰恰与优质关系的情况相反。你需要学会对一切都有所认识，从你的自我观念，到对你们争吵原因的认识。在你重建矩阵的过程中，没有什么是自然而然的，开头也都不美好。然而，渐渐地，你们的关系会成为你们成长和转变的平台，甚至能让你们体验到更深的爱意和亲密。

重建矩阵代表着一种模式性的转变：它让你们在关系中保持清醒，对能够转变观念体系和行为习惯的机会有所意识。你不会等到问题出现之后再对你们的关系展开思考，而是每时每刻都在进行深入的思考。你也不会再凭本能草率地参与争吵了。现在，你的目的就是重建矩阵。

完美关系无捷径

明白大脑是如何运作的之后，你就会意识到自己没有捷径可走。要获得持久的改变，就需要重建矩阵—重复、有意识地延伸出新的观念和行为习惯，而不仅仅满足于你或伴侣一方的顿悟或积极举动。这就是为什么那么多伴侣在关系出现问题时参加“恩爱伴侣营”会得到改善，以后又会重蹈覆辙。比如，约翰做了吉尔几个月来一直要求他做的事，但后来约翰又捡起了自己的老一套，吉尔开始对他和这段关系感到厌恶。吉尔和约翰不明白这并不意味着他们的关系没救了，他们只是不理解改变的真正意义。

你可能已经听说过这样一个观点：要想熟练掌握一项技能，无论是成为一名高尔夫球大师、网球冠军、国际围棋高手还是音乐天才，都要

花上一万个小时。这就是真正精通任何一门技能所需要的时间，在亲密关系中也一样。但这并不是个坏消息，因为你很容易跟伴侣共度一万小时。关键的不是如何共处这么久，而是这段共处时间的质量如何。

你需要把这些时间花在重建矩阵上，以满足持久改变的条件，即利用深入、有意识的练习建立起新的思维导图。反复练习能让这些新的神经通路保持开放、持续发展，从而使得你们的关系发生变化。

使伴侣持续产生幸福感的动力

- 为了获得持久的改变而不断解放自我
- 利用争吵来持续改变你的大脑和观念
- 处理暴露出的未解心结
- 持续、深入地思考你们的关系
- 不断延伸自己，创造出新的赋能观念和关系

使伴侣失去幸福感的事

- 一两次行动后便开始倒退
- 摆脱、避免或草草应付争论
- 回避冲突背后的核心问题
- 当问题出现时才思考与对方的关系
- 满足于某种认识或进步，之后便停滞不前

警惕顽固旧矩阵

你现有的矩阵很强大，这是有原因的。你可能已经在限制观念和徒劳无益、反射性的争吵中投入了一万个小时。你越以限制观念思考、投入反射性的争吵模式之中，就越能巩固这些思想和行为构建的神经通路。所以你需要不断打破这些旧模式，建立起新的模式。不幸的是，当你开始体验赋予你力量的新状态时，你会“怀念”旧的感觉状态。结果是，你会无意识地产生消极的想法（来自你现有矩阵的扭曲想法），并触发与妨碍你进步的观念有关的熟悉的消极状态。

旧矩阵并没有消失，如果没有不断建立新的矩阵，它就会重新发挥作用，把你拉回你以为已经被抛在身后的行为、思想和感受之中。神经系统的大小有限，如果我们不继续练习新的行为习惯，旧的那些就会回来。我们要么使用它，要么失去它，事实就是这样。

旧矩阵的力量也可能对你们关系中正在发生的积极变化造成破坏。你的另一半可能会让你沐浴在爱河中，也从不与你争吵，但你如果陷在不相信自己会有人爱或觉得别人不可信的旧矩阵中，自动过滤掉这些事实，那么你依然感受不到自己是被爱的。你会用某种方式来否定这些积极行为，忽略它们，认为它们不存在，或是贬低它们的价值。

鲍勃非常爱我，也很认可我，经常说些积极、鼓励的话，也会表达对我的爱意。但是，错误限制观念形成的旧矩阵（不觉得自己会得到关注和欣赏）导致我常常不理会他的评价，也从未真正记住他对我说的话。现在，我能注意到他对我的评论了，也在他脸上看到了爱意和关心。我可以有意识地沉浸在他温暖的眼神、对我的欣赏以及充满爱意的话语中了。我可以有意识地对自己说“哇，鲍勃含情脉脉地看着我呢，我也是有人爱的”之类的话。我的意识、沉浸在积极状态之中的意愿、把积极事件转化为积极经历的努力，帮助我建立起了新赋能观念的神经通路，让我相信了自己是惹人爱的，是有价值的。

沉浸在积极状态中

关注积极的事，改变你的矩阵。辨别出你的伴侣表达关心和做出积极改变的方式。请对积极的互动有所意识，真正地体验它们，以帮助自己重建新的赋能观念矩阵。像朱迪斯那样做，有意识地沉浸在积极的互动中，并对其表示肯定。全身心地去感受这一切。提醒自己，这些事证明了你们之间的爱与联系。请记住紧密互动的第一项规则—突出积极面—并有意识地不断地将它运用在重建矩阵的过程中。

爱与争吵的变革性力量

神经科学研究揭示了亲密关系令人兴奋的可能性。请分析一下你童年时的观念、行为、生活方式的神经通路，想想它们最初是怎样通过你与身边人的关系进行连接的。神经科学研究发现，作为成年人，你和伴

侣也是以相同的方式进行联系的。你们转变了过去不愉快的内隐记忆，并把那些充满欣赏与理解的新记忆灌输给了对方。

人际神经生物学（interpersonal neurobiology）这一新兴领域对我们的人际关系如何影响我们的生命和大脑这一深层本质进行了研究：我们的大脑以何种方式生长，大脑如何受到我们人际关系的影响，以及人际关系对我们的自我意识、观念、生活方式和行为习惯有何影响。

这样想吧：你的另一半就如同一种处于你身体外部的大脑皮层，而你“借用”了他/她的理解力、同情心、同理心和关心，将这些品质植入了你的大脑中。当你受到某些事件的触发，或当不愉快的旧内隐记忆甚至是外显记忆浮现出来，同时你意识到另一半正表现出同情和理解时，你就能将他/她提供的温暖和同情连接到那些不愉快的记忆中。

这也就是争吵对于重建矩阵如此重要的原因—争吵正是让浮出水面的内隐记忆充满我们脑海的时刻。争吵激活了深埋在我们潜意识和观念的矩阵中的痛苦、恐惧、旧伤和愤怒。我们认为自己气愤的原因在于我们的伴侣是个白痴，或是很刻薄，或是不关心我们。而虽然我们的伴侣可能确实不是圣人，但我们其实是在对自己潜意识中的感受做出反应，这些感受在我们矩阵的镜头中得到了过滤。

当我们运用了获得幸福的技巧，对自己在成长发展中的未解心结有了进一步认知，体验到了更深层的感觉时，就到了重建矩阵的黄金时间。我们感受到这种原始的痛苦时，就能与对方分享自己心中真正的感觉了（毕竟你们的争吵本质上跟扣不扣牙膏盖没什么关系）。这种记忆及其相关观念可以用来重建矩阵。如果我们的伴侣给我们的回应是通过理解我们、表达同情来抚慰我们，我们就能将这种同理心植入不愉快的记忆中。神经学家发现，一段记忆每次出现在我们脑中时，都会被重新编码。我们并不仅仅因为伴侣关心我们而感觉更好，将对方的关心植入自己的新矩阵之中也会提升我们的感受。于是我们的观念、期望和生活方式便开始发生改变。

情绪调谐

伴侣调谐（tune in）双方的经历时，更有可能实现矩阵的重建。研究表明，我们的大脑在不断地发展出新连接，而那种和谐的、感同身受的关系，便是在我们神经通路中重新连线的主要途径。调谐意味着我们

了解自己的内在状态和伴侣的内心世界。我们用心去留意，而非习惯性思考。这种目标明确的注意力让我们的思维更加敏锐，而且能够改变我们双方的大脑。

对另一半的安全依恋可以促进伴侣的调谐过程。当你有意识地让自己变得更容易接近、更愿意回应、感情更充沛地投入你们的关系中时，你便打下了一个基础，让你们更容易互相“读”懂。随着矩阵的重建，你们构建了在彼此身旁给予力量的神经通路，也建立起了相互的信任。

当你形成一种“后天形成的安全依恋”，就能更好地寻求或提供支持。你将能更轻松地适应这些不可避免地出现在伴侣关系中的伤害，就算你对伴侣生气，也不太可能持有敌意。你们的争吵发生了变化，你们开始与彼此调谐。你和伴侣变得更有力量—对新信息更加好奇，更加开放，抵抗心理减少，更乐于接受新的体验。你们更了解自己，也更喜欢自己了。

但是，不要满足于安全感，而是要利用安全感，通过调谐你和伴侣的关系来发展自己。当你感到安全、和谐的时候，便具有了让自己充分融入这个世界的基础，这也是加深你的自我意识并拓展你们关系的基础。

如何调谐

如何才能实现调谐呢？首先，你要了解自己的情绪、感觉和内在状态。你的身体感受是怎样的（比如心率高、感到紧张、胃痉挛、肠子像被揪住）？你当下有哪些情绪？接下来，注意伴侣的面部表情、感觉状态、肢体动作和说话语气。你专注观察自己和伴侣正在经历些什么时，就能控制“感受到对方在意自己感受”的神经通路了。这种状态能帮助你们双方都感到富有活力、生命力、理解力和平和感。

当你意识到伴侣此刻的心情时，请表现出来。用眼神、面部表情、说话语调、抚摸、手势和话语，表达出你的理解、关心和同情。当你暴露出自己的不安、脆弱等种种情绪时，你的伴侣也将以理解之心与你调谐。渐渐地，你会改变旧的连接方式，形成新的赋能模式，并期待获得温暖与联系。

重建矩阵不仅仅需要温暖和理解，同时也需要表现出真实。重要的是，在此过程中伴侣互动的质量如何。

在轻松时加强调谐

你尤其要注意那些容易调谐的时刻。当你感到自己关心着伴侣、心态开放、想与他/她亲近的时候，就提高你们之间的调谐程度。观察伴侣的面部表情、语调和感觉状态。意识到在他/她分享的信息背后还有哪些更深层的东西，并以关心和理解予以回应。你练习得越多，你的神经通路与爱意、同理心和同情心之间的连接就会越紧密。

在困难时努力调谐

就算在争吵的过程中，也要努力达到调谐状态。这些艰难时刻至关重要，因为它们是你进一步了解自己内在状态的机会。你要调谐自己的感受、身体状态以及渴望。不要用条件反射般的无意识方式做出反应，而是遵循紧密互动的规则。即便一开始你做出反应的方式是由你的现有矩阵触发的，也请在那些争吵的情况下达到调谐状态。你练习得越多，就越能找到调谐的方法。

“把你该死的手机放下，回答我！”夏洛特尖叫道，“我受够了！”

夏洛特陷入了一场经常发生在他们身上的“你爱……胜过爱我”型争吵，连珠炮似的冲着康纳发出越发猛烈的攻击和控诉。除了生气以外，夏洛特还对丈夫的无反应感到很沮丧。是时候调谐了！夏洛特在还感到生气和沮丧的时候，就开始从自己的尖叫声、加速的心跳以及不断加深的恐慌和愤怒情绪中，注意到自己的歇斯底里已经快到极点了。这种意识帮助她变得更专注于当下，并适应了自己的状态。她说出了自己的感受：“我真的很生气，很害怕。我失去了理智。”她通过这种做法让自己的大脑前额叶发挥了作用，而不仅仅依靠反射性的边缘系统。她仍有些心烦，但开始揭露自己的更多想法：“这种感受很熟悉，这是我成长过程中的感觉。我渴望得到家人的关注，让他们听我说话。我觉得他们一点儿都不在意我，所以我感到很生气，很害怕。”

然后，夏洛特开始更有意识地注意康纳了，那时她还觉得他像是一个敌人，而非她最好的朋友和爱人。她注意到康纳脸上想离开的表情，这让她怒火中烧，但随后也意识到他脸色苍白、呼吸急促、目光低垂。她开始看到他们熟悉的模式。他们一直在练习获得

幸福的技巧，她从过去的争吵中得知，她歇斯底里的喋喋不休会把他逼疯，触发他还是个小男孩时与失控的虐待狂母亲相处时留下的内隐记忆，在那种情况下，他就会把自己封闭起来并消失，试图避免激起他母亲的愤怒。而当他想撤离的时候，夏洛特的不安就会加剧。

与此同时，康纳开始注意自己加速的心跳和内心深处的冻结状态，他在心烦时常常会有这些感觉。他意识到，自己对夏洛特的情绪波动既愤怒又害怕。他不再那么麻木，并开始注意到，夏洛特的脸上不仅有愤怒，还有惊恐。她是6个孩子中的一个，父母和兄弟姐妹经常忽视她，不去回应她的要求。她渴望得到关注和肯定，但她带着绝望的尝试总是徒劳无果。她总是觉得父母更爱其他孩子，拼命渴望得到肯定，但都以失败告终。有了这种认识之后，康纳终于能够转变自己对妻子的看法，用更合适的方式来看待她了—他看到的不再是那个一直在纠缠自己的泼辣悍妇，而是一个渴望得到承认和关心、担惊受怕的小女孩。康纳与夏洛特分享了自己的感受，向她伸出手，让她放下心来。夏洛特也为自己接连不断的攻击道了歉，并告诉了康纳自己咆哮背后有哪些更深层的感受。

要想获得夏洛特和康纳那样的经历，你必须对自己的内心世界十分敏感，并与其建立连接，这就是为什么揭露问题和提高自己对情绪的感知能力并熟练掌握这些技巧是如此重要。内隐记忆总会表现为某种模式—身体的运转方式、思想和认知以及反射性反应。当你意识到这些模式出现时，它们就是你重建矩阵的最佳时机。你可以学着对这些模式做出不同的反应并展露自我，以更负责任的姿态与对方分享你的烦恼。当你这样做了并得到对方的肯定后，你就能重新建立新的期望和观念。而当你把这一点与对方分享后，他/她也将形成新的期望和观念。这就是调谐亲密关系在神经生物学方面的魔力。

修复裂痕

康纳和夏洛特在修复争吵中出现的裂痕的道路上进展顺利。他们发现了研究人员已经揭示的道理：亲密关系中造成问题的并不是粗言秽语、冷淡态度或大声叫嚷，而恰恰是错过这些重要的时机，没能通过争吵来重建矩阵的事实。

争吵或感情出现裂痕没什么大不了的，不去修复才要命。当我们开始重建矩阵，我们就是在着手修复裂痕，随着我们离彼此越来越近，亲密感就会愈发深厚。

破坏关系属于人类的本性，说蠢话、在愤怒中失控、误解伴侣或是用任何不够热烈的方式回应对方都是这种行为的表现。当争吵中发生这些情况，或是你们为了避免争吵而刻意保持距离，感情中就很有可能出现裂痕。你经历了一次“依恋破裂”，会感到被疏远、孤立、轻视，深感生气、害怕或受伤。

低估、推卸、否认你自己对你们感情破裂的责任，或是认为这种责任在伴侣身上，会加剧这种消极影响，造成更多的痛苦和距离感。你可能会认为自己的所作所为很差劲，或者认为自己有缺陷，这些都会加深你觉得自己有问题的观念。而指责你的伴侣则会强化你认为别人靠不住的观念。出现裂痕后，我们常常会陷入思维的惯性中。感情裂痕还有一种很大的力量，会让我们陷入“对抗—逃跑—呆滞”的思维模式中。这正是需要我们修复关系和重建矩阵的神奇时刻。

很多伴侣都无法修复关系中的裂痕。我们指的不仅是补偿性的性爱，尽管这可能是你们在消除误会、变得更亲密之后的一种很棒的庆祝方式。很少有伴侣理解，最重要的是修复关系，而不是争吵、回避甚至是解决冲突。完美地修复关系，对亲密关系和你们双方都好。

当你认识到你们的关系中出现裂痕，并通过努力重新建立和伴侣之间的联系—挖掘自己的渴望，运用紧密互动规则，揭示出表面下真实发生的事，并采取新的行动解放自我、重建矩阵后，你们的关系就能得到修复。

当一方说了不中听的话，或是显示出冷漠态度时，你们不仅能借机修复关系，还能建立新观念和行为的矩阵。请记住，爱情中充满了矛盾冲突，而争吵中的混乱会让你们过去的未解心结浮出水面。这就是你们需要重建矩阵的对象。

不管你们争吵的内容是什么，也不管你们吵得多么激烈，你如果能够修复你们关系中的裂痕，就能构筑一段了不起的关系。研究证明，那些最成功的母亲有70%的时间会与自己的孩子产生摩擦！是什么让她们成了最成功的母亲呢？她们修复了与孩子之间的裂痕—她们能重新适应并调谐关系，重建亲密联系。同样的道理也适用于相爱的伴侣—当你这样做的时候，这些重建联系的时刻将会成为你们最亲密的时刻。

你不必等你的伴侣一起行动，你们中的任何一方都可以开始单方面修复你们的关系，你甚至可以进行自我修复。重新建立投射、认识到你的未解心结、意识到你内心显露出来的情绪，就能实现自我修复。你随时都能进行修复，这是一种有意识的生活方式。

修复裂痕

首先，要认识到裂痕。不要忽视它，也不要为此责备你的伴侣。不要有防御心态。与自己进行调谐，认清你对另一半是怎样回应的，同时认清自己的感受和身体感觉，然后把它们归类。与你的伴侣进行调谐—记住，这是你爱的人，是你想重新建立联系的人。现在，请运用获得幸福的技巧。找出你的渴望所在，运用紧密互动规则并承担责任。真诚地为自己不负责任的行为道歉，并表达你对重建关系的渴望。不要表现得低声下气，只要承认真实的情况就好。通过揭示自己，来发掘出你内心深处发生的事、你的感受、你的渴望以及触发你情绪的诱因，并与对方分享。以不设防、开放的姿态进行分享。反复进行这些步骤，如此一来，你便开启了重建矩阵之旅。

爱并不意味着我们永远是紧密相连的。在亲密关系的华尔兹中，我们在调谐、失调和重新调谐间循环往复。苏·约翰逊有一句被广泛引用的话："爱是一个过程，我们不断达到调谐，建立连接，错过或听错节拍，断开连接，修复关系，然后发展出更深的连接。这是一支不断相遇、分离又重新找到彼此的舞蹈，每分每秒都不停歇。"

一对重建矩阵的夫妻

修复关系中的裂痕是重建矩阵的重要催化剂，但仅仅修复关系还不足以重建矩阵，也无法推动这一过程。要实现革命性的改变，你们需要在多次争吵以及其他任务中紧密互动，以使双方的神经通路保持活跃和成长，改变你们双方以及你们的关系。

请记住，重建矩阵的目的是利用争吵和你们的关系来构建一个新的矩阵，这个矩阵是使用能够帮助你们改变的赋能观念和生活方式进行编码的。我们想分享一对成功重建矩阵的夫妻的故事。康妮和埃德学会了有意识地建立彼此间的联系。在这个过程中，他们意识到了自己现有矩

阵形成的模式，并选择建立更有效的新模式。在此过程中，他们触发神经系统，进行了改变，而这扭转了他们的观念。

康妮开始了解自己的模式，她的这种模式常常会引发“我早告诉过你”型争吵。她通过重建矩阵的策略来揭露问题、解放自我，并有意识地努力改变自己的习惯模式。下面是她在重建矩阵之前可能与埃德出现的对话：

康妮：“我告诉过你了，如果我们走这条路，就会堵车。”

埃德：“我也告诉过你，如果我们能早半个小时出发，就不会迟到了。”

康妮：“哦，所以现在我们走了条烂路，也是我的错了。”

埃德：“反正我们迟到就是你的错。”

康妮：“我说过了别走这条路。”

埃德：“呵呵，是啊，你好像什么都知道，你好像比我聪明多了。你永远是对的。”

他们对彼此的冷嘲热讽中充满“我早告诉过你”句式，而这种争吵除了造成距离感和对彼此的轻蔑之外没有任何意义。事实是，他们双方都做了错误的决定，没人想要被另一方讽刺地提起这点，但康妮和埃德却一直陷在这些刻薄的争论之中。

康妮是在一个混乱不堪的家庭长大的，她的父母都是酒鬼，时刻想着买酒。她是家中5个孩子里最小的一个，总觉得自己在哥哥姐姐和有钱的朋友们面前抬不起头（除了她家以外，她居住的地区很富裕）。她试图表现得跟其他人没什么两样，却花了人生中的一大半时间想要弄清楚该如何做事情、选择衣服以及适应环境。她从未有过安全感，也从来不觉得自己成功获得了安全感。她有被一种阿尔弗雷德·阿德勒称为“自卑情结”（inferiority complex）的心理，于是试图通过表现出冷酷和凌驾一切的样子来弥补。这种人格面具帮助她掩盖了内心的不安，也掩盖了她在很多情况下经常不知道该怎么表现和选择措辞这一真实情况。她经常靠说谎来掩盖真相（这会导致“你骗了我”型争吵）。

埃德来自一个中上层阶级家庭，父母离异。虽然他有物质上的保障，但没有情感上的安全感。他的父亲嗜酒如命，到处拈花惹草，对他

很冷淡，要求也很高。而他的母亲则自我中心，难以接近。为了掩盖自己缺乏安全感的事实，他表现出一种高傲的态度，装出一副“没有什么让我烦恼”的样子，说话语气也总是很自以为是。

康妮对埃德高贵的出身和优雅的举止感到胆怯，觉得自己低人一等。康妮不断地与埃德在实际上他更优秀的领域竞争，在这种表象背后，她是一个没有安全感的小女孩，拼命地想让自己摆脱真实的模样。

康妮开始揭露自己对埃德的相处模式中体现的问题。她看到了内心深处自己试图掩盖的不安感，以及对控制权的争夺欲，这来自她充满矛盾冲突的成长背景。她开始更多地把自己成长背景中的事与埃德分享。而当她表现出脆弱，揭开自己童年留下的一些伤疤后，埃德对她充满了同情和理解，并用这种方式向她表示支持。康妮明白了重建矩阵需要的东西，于是有意识地努力在埃德的表情中捕捉善意，从他的眼中领会同情和关怀。她沉浸在他的关心之中，并利用这种关心减轻她对自己家庭背景和出身的羞耻感。他的认可帮助她接纳了自己。他认为她很勇敢，为她的勇气和坚强感到很欣慰。她开始将这些积极的观点添加到她的自我意识中，有意识地体验这些赋予她力量的感受和观念，并不断巩固这种新建的神经通路。

埃德也开始探索他那种“什么，我会有烦恼？”的自以为是背后的问题，与她分享了自己内心深处的不安和孤独感，康妮则为他提供慰藉，对他的能力表现出深厚的信任。

随着他们在关系中进行这些解放自我、重建矩阵的行动，康妮开始明白自己的矩阵是多么的根深蒂固，也开始明白它们是如何起作用的。她意识到她已经对自己的思考模式上了瘾：她已经习惯在心中感到低人一等，觉得自己很差劲，而当她没有这种感觉的时候，她就会挑起和埃德的争吵，重新获得那种熟悉的羞耻和自怜感受。她越是表现得趾高气扬，埃德也就会越傲慢自大。双方都可能激起对方产生“我早告诉过你”型争吵，不肯屈服。于是，康妮开始关注自己的内心状态，尤其是那种低人一等的想法和感受。感觉这种情绪状态出现后，她会迅速转移自己的注意力。一旦对自己的价值产生了消极感觉，她就会主动转变自己的想法。她知道神经可塑性不只有消极作用，也有积极的。

她利用有意识的思维来设计潜意识中的程序：如果我的感觉开始变差，就立刻停下；如果可以的话，就改变自己的状态；如果我遇到困难，就去寻求支持。如果我跟埃德开始了“我早告诉过你”型争吵，我就

把它夸大到一个荒谬的程度，直到我们一起爆笑。如果埃德用赞赏和爱慕的眼光看着我，我就会沉浸在这种体验中，以强化我认为自己有人爱、有价值的观念。

康妮已经能够快速转换自己的思考模式了，所以原有模式也不再频繁出现。她见识到了自己原有矩阵的力量，毕竟她曾在上面花了超过一万小时的时间，才发展出那些根深蒂固的自我厌恶想法和消极观念。她并没有幻想自己从此以后会不再自卑，但她已经知道该怎么做才能继续改变这种状况，也明白她能为自己做的最棒的事之一，就是对自己的自我挫败感保持警惕。

埃德很喜欢康妮的变化，作为回应，他自己的手段也不断升级。他改变了自己的"冷酷"矩阵，变得更加体贴、容易接近，并自然而然地展现出了自己的许多天赋。埃德和康妮不再有强烈的相互竞争的意识，而是开始承认对方的才能。他们用"早告诉过你"型争吵来评估自己的优缺点，并改善他们团队合作的状况和彼此的关系。

同时，埃德和康妮学会了遵循"最高水准"，承认在某件事上谁做得更好、谁做得差些。他们仍会争论谁更会做饭、谁更擅长处理他们的财务问题，但他们开始利用这些争论互相学习，完善自己并获得成长，而不是通过贬低对方来提升自尊。

他们发现，重建矩阵能够给他们带来深远的积极影响。这是一段让他们双方及其关系都获得成长的深刻的亲密之旅。

重建矩阵的策略

你是否也想像埃德和康妮那样成功呢？矩阵的重建以及这一过程带来的亲密感，并不是自然而然发生的。他们不断制订计划，执行"解放自我"的战略性行动，以满足自己的渴望，建立起自己的观念和行为习惯。其中，康妮使用了一种非常有效的工具，即开发其"执行意向"（implementation intention）。

她会事先对重建矩阵的机会、可能出现的问题和发生环境做一番想象。她会在心里想："如果埃德吻我，我就沉浸其中，告诉自己我是有人爱的，然后全身心地感受这一点。"她还预想了对埃德迟到的反应："如果埃德迟到了，我会先拥抱他，然后告诉他我想他。之后我要问问他，以后怎样做才能不迟到。"

研究表明，如果你使用“如果……就……”的句式，提前考虑清楚自己打算做什么，在什么时候、什么情况下做，那么你将更有可能让你的打算成真。你可以选择能让你得到理想中回应的行为，套入这种句式，给自己做思想准备。

- 如果我感到愤怒，被伴侣触发了“劫持杏仁核”现象，那么我就会马上停下来，确定自己渴望的是什么，同时看看是什么触发了我。
- 如果现在是星期三晚上，那么我会和伴侣出去约会。
- 如果伴侣对我表现出积极的关注，那么我就要注意到这一点并沉浸其中，把它作为自己被人爱和有价值的证明。
- 如果我感到我爱自己的伴侣，那么我会深情地拥抱她，或者用其他方式表达爱意。
- 如果我的伴侣与我分享某事，那么我就与他进行调谐，有意识地去注意他的感受和想法，告诉他我从自己的角度看到或听到了什么。
- 如果我觉得自己不爱对方了，那么我会看一看是什么困扰着我，告知对方，或是直接说我想要或渴望什么。

“执行意向”可以作为你的整体重建矩阵计划中的一部分，系统地得到开发。我们已经制订了一套重建矩阵的计划来指导你。你将在http://www.heartofthefight.com网站上找到该计划和模板。它将帮助你完成你的“如果……就……”策略和重建矩阵的计划。

以下是埃德和康妮在重建矩阵的过程中使用的一些策略。

为未来矩阵绘制蓝图

请发挥创造力，用象征性的符号绘制出你使用“揭露问题”技巧发掘出的限制观念。有些人会画出积木般的立体矩阵，另一些人则会画出自然景象的矩阵。现在，进一步发展它，整合出新观念。你想在重建矩阵时具体体现哪些赋能观念、行为习惯和思考模式？哪些行动、想法和感觉能够反映出你希望自己拥有的新赋能观念？扩展你的蓝图，把你心目中未来的矩阵，也就是你渴望获得的观念和

行为习惯也囊括进去。加入你理想中的观念、行动、感觉和思维，使其成为你蓝图中的新结构。用一种特殊的颜色或图案来清楚表明，这些就是你的目标。

制订并实施重建矩阵计划

使用重建矩阵的蓝图，系统性地构建起你的新矩阵。我们已经为你准备好了一个重建矩阵的计划和模板，以帮助你制定策略和运用你已经学到的技巧，请登录我们的网站http://www.heartofthefight.com。首先，请思考你会对以下问题做出怎样的回答：你渴望从你们的关系中获得什么？你是如何看待你们的关系的？你想在重建矩阵后改变哪些错误观念？你想要拥有什么赋能观念？现在，请开始计划自己能做哪些没做过的事。例如，你可以在日程表上计划你们每周的约会之夜。从互动量表的右侧或“解放自我”的策略中选取一条内容，每周进行练习并付诸实践。然后每周对你们的约会进行回顾。

制定“如果……就……”策略并进行演练

想一想你能在什么情况、时间、条件、地点和体验下演练你的新赋能观念和行为。使用“如果……就……”的句式来制订计划，将新观念和行为习惯与已经发生或可能发生的情况联系起来。你将用自己的意识去为你的潜意识编码。现在，开始执行这些策略。每周回顾你的进展，并根据获得的经验调整和更新计划。让你的伴侣也加入进来，给你提供支持。你们共同制订计划更好。

重建矩阵的无限可能

正确而持续的矩阵重建是一种魔法。当你熟练使用促进亲密关系的技巧后，这种魔法便会出现。认识到你和你伴侣真正的渴望，遵循互动量表右侧的规则，将为你获得安全感和对方的理解创造条件。通过揭露自己的问题，你会发展出与自身和伴侣达到调谐的能力，会对自己的矩阵拥有充分的认识，并意识到矩阵在你们的关系和对方的人生经历中发挥着怎样的作用。伴随着解放自己的过程，你将在有意识地揭示真实自我的基础上行动，还将开始打破限制观念的束缚，体验到各种可能性。

现在，你通过重建矩阵，严格要求自己不断挑战限制观念。你正在激活自己的神经可塑性，以一种能够更快地重新建立联系的方式与对方进行互动。当你掌握重建矩阵需要的做法之后，就能更有意识、更用心地揭露问题和生活了。

简言之，你们正在让冲突成为一种催化剂，这种催化剂以惊人的方式改变着你们的思维，你们的个人和亲密关系都会因为这些改变得以成长。如果这还不算魔法，我们不知道什么还能算是。

而若想受益于这种可能出现的魔法，你就必须学习坚持下去的技巧，也就是下一章的重点。

第9章　坚持行动

致力于变成更好的我们

致力改善不仅仅是一个简单的许诺或保证，更是一种有意识地去爱、去生活的终身承诺。你能通过在争吵中使用促进亲密关系的技巧，不断学习、成长和转变，从而做到这一点。决定普通和良好、良好和卓越的关系之间区别的因素，便在于如何为实现更好的关系而做出改变。完美的亲密关系并非来自一时的和平，而来自唤醒渴望、紧密互动、揭露问题、解放自我和重建矩阵。通过这些技巧，你能深化你们之间的爱意与亲密感，建立起有意义、有目的的稳固关系，并能从此过上有深度的生活。

致力改善意味着，你要以直击争吵的本质和揭开争吵的奥秘为己任，并将其作为一种生活方式。在致力改善的模式中，你不会再回避分歧、争吵和不安情绪，因为你知道自己可以通过运用之前介绍的技巧，更多地了解自己和对方，发展你们的关系，从而让冲突得到真正的解决。这是一个终身承诺，而为了做到这一点，你需要通过训练来保持自己不脱离正轨。

致力改善需要训练，这意味着不管作为个体还是伴侣，你们都要选择挑战，使自己不断拓展和成长。致力于改善的时候，你们将学会怀抱目标生活，永远为了变得更好而做出改变，不仅是作为个体，也作为伴侣。这便是第六项技巧—“坚持行动”的力量。

从开始到永远

在前面的章节中，你认识了道格和迪宁。他们的故事就体现了坚持行动的重要性。道格和迪宁在大学时相爱，他们都从彼此身上找到了慰

藉—道格娶了一个能照顾他的漂亮姑娘，而迪宁找到了一个出身于稳固、成功家庭的男性，帮助她忘记了自己糟糕的父亲，并逃离了那个被她形容为“都是行尸走肉”的压抑家庭。他们都渴望获得接纳和欣赏，并相信自己找到了能满足他们这些渴望的“对的人”。

大学毕业后，他们结婚了。迪宁成了一名精神科医师，而道格成了一家金融公司的分析师。迪宁长期以来一直对工作诊所的老板有意见，道格的职业生涯也举步维艰，这时他们的关系已经开始出现裂缝。迪宁发现跟道格一起生活很无聊，道格则在一次次“你变了”型争吵中越发难以忍受迪宁无休止的抱怨。

正如前文所述，迪宁表示绝不会和道格生孩子，而且正计划搬出去，也已经找到了一间公寓。但在我们对她单独辅导期间，她同意再给这段关系一次机会，于是带着道格来见我们。在对他们双方进行了解之后，我们告诉他们，我们最主要的目标是帮助他们作为个体达到最好的生活状态。我们告诉他们，他们如何将婚姻中的种种不快—如迪宁长期的不满情绪和道格对工作和家庭的逃避—归咎于对方，而这些不快已让他们的婚姻不堪重负。

他们震惊地发现，要想承担起婚姻的责任，他们必须先各自全权承担起对自己的幸福的责任。他们开始对爱情有了新的认识，并揭穿了“从此过上幸福生活”这一迷思的真相。通过揭露自己的问题，他们开始明白他们需要为自己的人生和夫妻关系的旅程付出多少努力。

道格认真对待这一旅程的起点，是他职业生涯遭受挫折的那一刻。他的老板告诉他，他不再是合伙人了。鲍勃帮助道格意识到，他需要重新定义自己，并对自己的职业规划有一个清晰的愿景。获得这次启示后，道格开始着手解放自我、重建矩阵，从一个关注点狭隘的内向者变成了一个外向的梦想家。

迪宁则开始思考，自己在家中一直都是负责的那个人，仿佛从未有过童年，更别提青春期了。她意识到，自己在内心深处渴望过上充实的生活，渴望表达自己，渴望得到关注和理解。为了满足这些渴望，她开始努力更加享受生活，表达自己的想法，变得更活泼和率直了。迪宁的幽默感开始在她对道格的批评中起作用，她直截了当的辛辣幽默让道格觉得批评不再是难以接受的了。

通过揭露自己的问题，迪宁发现自己并非她一直以来所想的那样，于是开始思考自己过去在工作中是如何把能力用在浑水摸鱼，而不是全

心投入和获得满足上。过去，她总喜欢抱怨自己那些官僚作风的老板，仿佛这样就能改变什么。但她意识到，假如她想摆脱长期以来的不满情绪，就需要重新定位自己的角色，成为变化的推动者。她挑战了自己关于自我价值的限制观念，在自己的组织管理体系中获得了领导地位。

道格通过揭露问题对自己有了新的定义，同时通过提升社交能力、为客户做出更多贡献并在此过程中发展更多业务而解放了自我，他看待这个世界的视角也开始发生转变。

道格和迪宁在获得幸福的道路上奋勇向前的过程中，也出现了更多的争吵，但他们利用这些争吵的机会更好地了解了自己和对方。当他们解决了“你爱……胜过爱我”型争吵后，便会开始给予对方支持，双方的事业都开始蒸蒸日上，他们还有了一个孩子。他们仍需面对一些艰难时刻，为抚养孩子和做家务等事发生争吵，但他们毫不动摇，知道他们正身处重新定义自己和发现未知可能的旅程之中。

他们努力在各个方面都做到最好，包括分别在心理学和经济学领域中获得了博士学位。后来，他们的儿子成功进入大学，道格和迪宁也都有了更高的目标。道格把自己创建的公司卖给了一家更大的公司，然后专注于专业思想领导能力研究，迪宁则追求着她下一步成为心理咨询师的职业目标。

爱情的新定义

就像道格和迪宁那样，你必须跳出社会文化向你灌输的爱情迷思，重新定义亲密关系，并投身于共同学习、成长和转变的旅程之中。

奉献能加深你们的感情。心理学家罗伯特·斯滕伯格（Robert Sternberg）认为，通过奉献，激情之爱（passionate love）将转变为伴侣之爱。伴侣之爱可能没有迷恋初期的激情那么强烈，但极其强大，能带来深深的满足感。这种爱结合了依恋、亲密和深厚的感情。随着奉献的持续深入，伴侣之爱发展为完美的爱（ultimate love），即很多人认为的终极爱情。完美的爱提供了一种能为我们指引方向的明显的幸福感。这种幸福感能成为我们的灯塔，帮助我们渡过困难时期。如果我们重新定义爱与婚姻，将奉献包括在内，就会更乐意接受冒险，也更容易遵循帮助我们获得幸福的互动规则。

奉献并不仅仅是信守对关系做出的承诺。伴侣有时是因为某些约束

条件而在一起的，比如孩子、宗教习俗、家庭压力，或者某些分手则会失去的东西。这些条件也许能让伴侣不分手，但他们会很痛苦。只有真正努力改善现状，他们才会产生更深厚的信任、满足和爱意，让亲密关系变得更丰富和强大。

要得到完美的爱，双方都必须是全情投入且人格完整的人，并能与对方直面冲突。他们转变了对爱情的定义，并致力于成为最好的自己。

使伴侣持续产生幸福感的动力

- 致力于亲密关系的长期发展
- 作为个体和伴侣，都能有目的性地生活
- 通过不懈努力，创造出更深刻、更强大、更令人满意的爱
- 两个全情投入且人格完整的人共同致力于与对方直面冲突
- 进行一些深度的刻意练习，将其作为实现良好关系的一部分
- 切断退路，全身心地投入这段关系

使伴侣失去幸福感的事

- 随波逐流，不做决定
- 企图利用这段关系弥补自己缺失的东西
- 只想要初期的激情
- 由于环境因素和约束条件（宗教、孩子等）而延续关系
- 为了方便或环境要求而随便开始一段关系
- 骑驴找马，总想找更好的选择

用进废退的前额叶

道格和迪宁致力于改变自身和他们之间的关系。从他们的故事中可以看出，这并不是草率或暂时的承诺。相反，它是持续、激烈、相互的。经历过好时光和坏时光、浪漫和争吵，他们的信念毫不动摇，这种坚定的心态帮助他们改变了自己和彼此的关系。“坚持行动”是一种通过激活和使用前额叶的力量从而有意识地生活的方式。大脑中的前额叶是

你的意愿和意志所在之处，你能借助这个部位有意识地生活（而非依赖无意识的矩阵）。通过坚持行动，依靠前额叶的力量，你就能让顽固的矩阵不再出现并阻碍你的进步。但就像道格和迪宁所学到的那样，做到这点需要我们始终保持意识，并不断为之努力。

他们关系的成功并不是一蹴而就的，没有一对伴侣能一下子就到达幸福的彼岸。例如，道格取得了显著进步，掌握了销售自己财务咨询理念的技巧，成功地加入了一家大型事务所，但在庆祝和放松之后，他不再积极投入，也不再鞭策自己，于是又一次陷入了艰难挣扎。

与此类似，迪宁发现仅仅一次努力是不够的。迪宁热爱园艺，这是她借以放松的时刻。而她完全不知道，她想通过园艺来放松的渴望并不仅是为了放松，而是因为一部分矩阵重新出现，让她渴望逃避责任，并为自己感到难过。放松和休息没有任何问题，但迪宁却把园艺当作一种逃避的方式，试图摆脱自己在工作中体会到的无助受害者的感觉。如今，她在花园中干活时，已不再是为了逃避，而是为了重新改造自己，追随自己对感觉踏实和与外界联系的渴望。

我们的矩阵随时都企图卷土重来，而如果我们不持续激励和挑战自己去学习和成长，它就会再次出现。世界著名的钢琴家弗拉基米尔·霍洛维茨（Vladimir　Horowitz）也曾说过："假如我一天不练习，我自己会发现。假如我两天不练习，我妻子会发现。假如我三天不练习，全世界都会发现。"这便是坚持行动的意义，也是你所需要为你们的关系付出的努力。

就像音乐家如果不练习就会失去技能，举重运动员如果不继续给自己加码就会失去力量那样，如果你没有给予"坚持行动"这一点—不仅是致力于改善你们的关系，更是成为最好的自己，造就一段充满活力的关系，实现成长和转变，并让幸福之旅成为你们的生活常态—充分的重视，那么你们的关系就将遭受挫折。

边缘系统会让你回到原来的模式中，让无意识的冲动支配你的行为，而坚持行动才是纠正这一点的方法。不仅如此，它还能让你拥有梦想，并衡量你做的哪些事是不利于实现梦想的。

锻炼你的额叶

请不断问自己："我如何才能成为最好的自己？""哪里是我的能力所在？""我的另一半身上有哪些可能性？""未来我们的关系可能

会是怎样的？”“我们能为彼此带来什么好处？”“我们能为世界带去什么好处？”“需要怎么做才能实现这样的生活方式？”这些都是用前额叶思考的问题，因为前额叶喜欢思考如何找机会创造新的生活方式。

深度刻意练习

道格和迪宁采用了我们在这几章中介绍的所有获得幸福的技巧。此过程要求你有意识地决定自己想成为什么样的人，然后付出努力，有意识地坚持让自己接近那个理想中的样子。

致力于这种深度训练，对我们有着至关重要的意义，因为如今有很多无法维持长久关系的伴侣，都是“顺其自然”地建立起关系的。比如，一对男女决定结婚的原因可能是女方担心自己年纪再大就无法生孩子了。“顺其自然还是达成一致”（sliding versus deciding）是心理学家斯科特·斯坦利（Scott Stanley）提出的一个术语，用来说明伴侣之间如何缺乏深思熟虑的长期承诺，仅仅出于方便就在一起了。这种情况是有意识结合的对立面，常常始于恋爱阶段，当一方房租到期，他们便“顺其自然”地开始同居。他们住到了一起，却没有共同生活下去的决心，只是“顺其自然”地步入了婚姻。这并不是考虑周到、建立在深厚感情基础上的共同选择。

道格和迪宁在经过一番艰难挣扎后终于明白，他们没有选择成为最好的自己，而是误信了“找到‘对的人’就够了”的迷思。他们花了很长时间才发现，他们需要进行深度刻意练习，才能让他们的关系继续下去。为了达到这一目的，他们选择参加每周伴侣研讨小组，最后还成为领导者，在实践七条紧密互动规则的项目中指导其他伴侣。他们发现，这种练习能让他们专注于自己最好的一面。他们给予别人的帮助越多，这种专注力就越能加强他们自己的关系。

让获得幸福的技巧成为一种习惯需要练习，这就意味着你要致力于识别出哪些因素会触发你们的争吵，并不断训练自己，直到你能在冲突出现时自动分辨出自己渴望的是什么。（教练能帮你认识到这些内容。）然后，你需要更快识别出自己的渴望，更频繁地与伴侣紧密互动，从而揭露问题——在展现更多内心的过程中，学习、分享并拓展自己的理解。你将学着养成一种解放自我的习惯，这样你就能凭借自己的见

解以不同的方式行事、说话、感受或思考。在这之后，你便会发现自己已经实现了矩阵的重建，也有意识地参与到了自己的成长进步过程之中。

> 为幸福而争吵的模板
>
> “坚持行动”意味着每当争吵出现或者你发现自己在逃避争吵时，你就需要运用学到的所有技巧。请使用为幸福而争吵的模板，它将指引你自然而然地重建矩阵。同时，你也需要在坚持行动这一阶段遵循紧密互动的规则。回答下列问题将帮助你了解真正发生了什么事，以及该如何应对。你能在我们的网站http://www.heartofthefight.com上找到一个在线版本和示例。

为幸福而争吵的模板	
导火索	导火索：是什么引发了这场争吵？我在逃避什么争吵？争吵爆发时发生了什么？ 感受：我刚刚有什么感觉？我在争吵发生前和争吵过程中有什么感觉？我是否还在逃避别的渴望或感受？ 渴望：我其实并不想争吵，那么我真正希望发生什么？在我看来争吵会给我带来什么？我隐藏在争吵背后的深层渴望是什么？（请使用第4章中的列表。） 分享：与另一半分享自己的渴望，以及你发现的比争吵本身更重要的东西。
紧密互动	追随你的渴望：在紧密互动的七条规则中选择至少一种并付诸行动，或在互动量表右侧（第五章）的行为方式中选择一项照着做。
揭露问题	感受：我以前何时有过同样的感受？这让我想起了错误限制观念吗？我对这种感觉熟悉吗？我在童年的什么时候有过这种感觉？ 思想：我表面上的想法是什么？内心的真实想法又是什么？与之关联的错误限制观念是什么？它引发了我心底的哪些未解心结？这场争吵体现了哪些？ 分享：与另一半分享你在揭露问题的过程中的新发现。
解放自我	思考：利用揭露问题中的发现去计划释放自我的行动——下一次我怎样才能有不同的表现？计划下一次表现得与这次不同，并告诉伴侣你想采取哪些行动，然后着手实施。 行动：行动包括你的所做、所想和所感。请务必采取一些与以往不同的行动。
重建矩阵	制定战略：为不断解放自我、改变固有错误限制观念而制订计划和战略。 使用“如果……就……”的句式，即“执行意向”：如果___（情况、环境、存在方式、情绪、时间、事件、某个特定的人如何等等），那么我就___。 行动：现在就开始实施你的计划，经常做，并坚持做。

切断退路

“坚持行动”意味着你们没有退路，无法离开，也不能骑驴找马。“也许还有更好的人……我是不是该离开？”“我该在网上看看前男友最近怎么样”“我想知道前女友目前是不是还单身”“也许他已经变了，我们会更好的”“如果……就好了”之类的想法可能会让你感到愉快，但这些杂念其实给了你很多退路。离开的方法、模糊的期望、幻想的条件以及“如果你

真的爱我，你就会……”的想法和争执，会消耗你们的能量和活力，导致种种无法解决的反复争吵，其形式多种多样，覆盖我们总结的那15种类型。不深入探究自己当下的处境，而是沉溺于模糊的期望、幻想其他选项、寻找替代方案，你就没有做到“坚持行动”，而是给自己留下了退路。“坚持行动”意味着你要避开那些“如果……就好了”的假设，专注目前关系中的现实情况。

在哥伦比亚广播公司的电视剧《数字追凶》（*Numbers*）的倒数第二集中，阿米塔要由她的准公公艾伦陪伴着走过红毯，在那之前，她问了艾伦关于婚姻的事。艾伦开玩笑说：“如果你不想结婚，现在是逃跑的机会。”阿米塔肯定地表示自己是认真的，于是艾伦回答道：“我记得在我婚礼那天，我突然有了这样的想法：‘如果我就这么走开，保持单身，独自生活，一切都简单又容易，我的人生会如何呢？’这么多年过去了，我常常会想象那样的一个我，一个人自由自在地做想做的事，生活是多么简单又充满乐趣。而我自己目前的生活却变得有些复杂，有时还很痛苦……但无论如何，我从来没羡慕过那个家伙，一次都没有。”在艾伦说这些话的时候，他表现出了对切断退路的重要性的理解，他一旦承诺要走某条路，便会拒绝考虑其他可能的退路。

“如果你真的爱我”这种类型的争吵，就经常暗含另找退路和放弃努力的意味。在这种争吵中，人们会要求对方努力，自己却不愿努力。道格用这种争吵来测试迪宁的爱，这体现了他从一开始就不愿承担自己在“坚持行动”中的责任。他过去常说：“如果你真的爱我，就会把家打理得更好，会早点回家，就算我没告诉你也该知道要给我买什么，会穿得更体面，不需要我苦口婆心地劝说就主动支持我的工作活动。”这种发源自亲密关系的争吵还衍生出无数种形式，比如“如果你真的爱我，就该在你妈挑剔我的时候站在我这边”或是“如果你真的爱我，就不会用那种语气对我说话”。在这种对话中，与其把错误观念强加给自己，觉得恋爱中的人都该会读心术，无条件地服从对方意愿，倒不如把关注点放在明确自己或对方为什么会打出“如果你真的爱我”牌上。

道格是在一个把爱等同于读心术的家庭里长大的。他的家人认为，如果某个人没读懂你的心思，就表示那人不爱你。“如果我要什么得自己说，那就完了。”这种误解是他需要克服的无意识的错误观念之一，他必须负起责任，直接告诉迪宁自己想从她那里得到什么。

给伴侣设定细枝末节的标准和条件，以此证明对方是不是爱你，只会表明你自己不打算努力。这种做法提高了你放弃这段关系的可能—如

果伴侣没有用你理想中的方式证明对你的爱，你就不会对这段关系投入，甚至可能离开他/她。而“坚持行动”要求你做好你需要做的事，让自己得到满足，也让关系顺利发展。

人们因为害怕失去自由和选择，总喜欢给自己留出退路，而实际情况恰恰相反。切断退路能让我们更专注于自己的恐惧和渴望，并会采取更多与此相关的行动。这使得我们能在生活中保持前进，而不是在事后质疑自己。不仅如此，切断退路还要求我们面对自己。通过面对自己，道格和迪宁迫不得已地说出了自己曾选择忽略的那些事。当道格和迪宁看向前方，专注于他们想到达的地方，而不仅仅停留在过去的伤痛、限制观念和遗憾上时，他们就能投入精力，获取更大的成就，更有成效的冲突和更深厚的亲密感，而且，他们能得到的比他们想象中的还要多。

看看你有哪些退路

找出你在关系中没有百分之百做好的地方。你是否在退缩，还是说沉溺在矛盾心情之中？你是否一直都在抱怨，却没有做任何改变现状的事？你是否总是说些空话？你是否存在被研究人员称为“替代品搜寻”的情况—考虑其他选择，幻想更换伴侣？这些都是你们的关系中存在退路的迹象。如果你对这些问题的答案都是肯定的，你需要承认这些退路的存在，并集中精力切断它们。想象一下，如果你用这份精力去练习提升关系的技巧，你能做些什么？

隐形的退路

有些伴侣并不质疑自己对伴侣的选择，但他们却可能有些看不见的退路，某些重要的能量会通过这些渠道泄露。这些伴侣并没有付出行动，而是把自己的渴望转化为软瘾，养成了那些看似无害却会耗尽他们的生命力、榨干他们关系中的活力的习惯。

> 比尔在加入我们的项目时，是一名沉迷于游戏的高科技产业工程师。可想而知，这导致他和妻子之间存在着“你爱……胜过爱我”型争吵。在进行了半年的个人成长训练后，他的妻子表示，刚结婚时的那个比尔终于回来了。他不再每晚花4个小时在电脑上，相反，他会花时间和孩子们玩耍，并会和她同时上床睡觉。他的事业也开始有了明显起色，得到了加薪和升职，再次进入了公司的快车

道。

比尔意识到，他对游戏的渴望之下，是他对刺激、挑战和掌控感的更深的渴望。当他开始面对家庭和工作中的种种挑战时，他发现了自己曾错过的那些兴奋感和亲密感，以及掌控了生活的游戏——而非电子游戏时的满足感。

沉迷于看电视、购物、社交网络甚至是健身之类的软瘾，都会使人停滞不前，还会让亲密关系付出巨大的代价。软瘾会导致我们对自己的渴望和感受变得麻木，而它们原本可以为我们的关系带来卓有成效的争吵和积极的变化。我们没能重新激活自己的前额叶皮质。我们和伴侣都清楚现实生活会带来哪些不适感，因此会从中逃离，转而沉浸于上网、购物或其他想做的事中。

如果不摆脱这些隐形的退路，我们的渴望就会让我们变得更随波逐流，我们还会把渴望转变成肤浅的行为，而我们想做的那些事既不会让我们进步，也没有任何好处。软瘾作为一类非自然事物，替代了亲密关系等我们真正需要的东西。无论你的软瘾是何种形式，最终都需要你付出努力，重新挖掘更深层的渴望，而非满足表面上的肤浅欲望。

从软瘾中获取经验

不要留着隐形的退路，放纵自己沉浸在软瘾中，而是要从中获取经验。你要意识到自己有哪些软瘾，用它们来发现你真正的渴望，然后以有意义的方式实现这些渴望，最好是跟你的伴侣一起完成。每一个软瘾都是你在试图满足更深层渴望时做的错误尝试。请把这些肤浅的欲望转化为背后更深层的渴望，然后直接去满足你的渴望。

例如，如果你花在社交网络上的时间比与另一半相处的时间多，那么你渴望的可能是联系、归属感或自己的重要性。确保你们有一个固定的约会时间，并主动寻求关注和联系。向你的另一半伸开双手，让他/她抱抱你，让你安心，或者分享你的烦恼。练习互动量表右侧有创造意义的积极行为，更直接地满足自己的渴望。更多建议，请参见朱迪斯的《软瘾解决方案》（*The Soft Addiction Solution*），或访问http://www.judithwright.com/soft-addictions。你将找到一份清单，从中发现自己有哪些软瘾。我们还提供了一个模板，能让你明白你的软瘾背后隐

藏着什么渴望。你可以把研究软瘾当成一种游戏，用这种有趣的方式将你的软瘾与更深的渴望联系起来。

乘胜追击

“坚持行动”涉及多种不同的训练，其中一种特别有价值的类型被我们称为“乘胜追击”（flip on the up），也就是在事情进展顺利的时候冒点儿险。道格和迪宁发现，一切进展顺利的时候，他们就会开始飘飘然，而当他们不再努力后，前额叶就会停止工作，他们的生活便会开始倒退。他们原先的矩阵会再次出现。他们停止了持续不断重建矩阵的训练过程。

所以，请在事情进展顺利的时候继续争取吧。诺贝尔奖得主丹尼尔·卡内曼（Daniel Kahneman）和同事阿莫斯·特沃斯基（Amos Tversky）发现了一种被他们称为“损失厌恶”（loss aversion）的现象：人们想象中损失会带来的痛苦，远高于从冒险和采取新尝试中能得到的潜在快乐。“损失厌恶”心理使得我们在事情进展顺利时故步自封，不愿在到达高处时再冒点儿险，也不做进一步的投资，而所有优秀的运动团体都会在这种情境中或旗开得胜时乘胜追击。出于“损失厌恶”心理，我们开始在生活中逃避痛苦。我们只想留在当下，却不采取任何积极行动，试着让情况变得更好。

为了理解乘胜追击的含义，请想象你刚刚在拉斯维加斯赢了很多钱的情景。在那种情况下乘胜追击，你将有机会得到双倍筹码。与此相对的是，你也可能会失败。在后一种情况下，你就需要离开，损失一笔钱，然后从中吸取教训。“损失厌恶”能够解释我们为什么会坚持进行一些不良投资。

同样的情况也会发生在两性关系中。道格和迪宁在他们遇到问题时付出了代价，然后寻求了帮助。当然，在事情进展不顺利时理应去咨询，但请想象一下，这和在事情进展顺利时就得到咨询建议相比，哪种更好呢？这也是道格和迪宁学到的经验教训。

行动起来

在事情进展顺利的时候，问问自己，我们怎样才能让事情变得更好？我们是否还能进一步学习和成长？我们怎样才能拓展自己，

更深入地发掘问题，看看我们的关系能发展到什么程度？现在就请采取行动吧。诚然，在美好时光中问这些问题需要很强的自律意识，但这种自律对坚持行动而言至关重要。

设立愿景

愿景能促进我们致力改善，让我们感知到自己将去向何方，这种构想就如同在森林中使用指南针，能指引我们前进的方向。它让我们始终拥有方向感、动力和决心。愿景帮助我们在漫长岁月中持之以恒地保持前进，它让我们清楚自己的目标和付诸实践的计划，并帮助我们想象如何在遇到障碍时改变路线。愿景有着强大的力量，有助于开创新的可能性。美国的建国者为公民构想了一个推崇自由和公正的国家；父母们为新生儿构想了美好的未来；父亲则为出嫁的女儿构想了美好的婚后生活。

你如果已经读到了这里，会对你们关系的可能性有更清晰的认识。我们希望你能再加上这一点—愿景。我们为你构想了一个未来，它包括信任、理解和亲密，以及困难时期温暖的滋养和支撑。我们希望你能从另一半那里得到欣赏和感激，也希望你体验挑战和刺激，那是地平线上初升的可能性。我们能想象到，在这段亲密关系中，日益加深的亲密感和可能性会伴着你们共同冒险、学习与成长，让你们发挥出自己的潜力。

在我们心目中，还有不计其数的内容可以构想。你也一样，只要在读过这本书后去实现自己的愿景并不断练习，你就一定能做到。现在，是时候为了构想中的美好未来一起努力了，你们将为幸福而争吵，挖掘出争吵的本质，分享彼此的快乐。

如何构想

通过对你自己和你们的关系进行构想，你会找到努力的方向。问问自己的内心：我渴望在关系中得到什么？如果我实现了自己的渴望，我的生活将是什么样的？我想成为什么样的人？在我的构想中，我会成为什么样的人？我将有什么感觉？我将如何表现？我的存在方式将是什么样的？我将如何表达自己？我自己和我们的关系会有哪些可能性？

现在，请从伴侣的角度问下列问题：我对我们的关系有怎样的愿景？我对我们之间的互动、家庭生活、团队合作、赋能和资源的使用又有何愿景呢？我们该如何相处？我们将如何表现？我们将有什么感觉？别人会如何看待我们？我们的表现会对世界有什么影响？（可能的话，让你的伴侣也回答这些问题。）

现在，请把你构想的内容写下来，就好像是当下真实发生的场景一样：我是______，我在做______，我们现在______。运用你的感觉、感情和思维方式，让这些愿景更加丰满。不要把注意力放在可以衡量的目标上，而是去感知你将变成什么样、会有什么感受、会如何行动，以及你将成为一个什么样的伴侣。

爱的勇气

通过使用获得幸福的几大技巧，你会在亲密关系和不断加深的爱意中发现种种可能性。你不仅能让你们的关系更加丰富多彩，你自己也会随着关系的发展而变得更优秀和强大。然而，你现在应该已经发现，致力于成为最好的自己，活成自己构想中的样子，都需要勇气、技巧和练习。“坚持行动”要求你在享受快乐的同时直面自己的恐惧，要求你在创造更强大、更有力、更和睦的关系的同时，自身也变得更强大，懂得如何去爱。这便是我们将在第三部分中阐述的重点。

第三部分

开放心胸，拓宽视野

第10章　情绪成熟

亲密的共处、相爱与争

真正的亲密需要勇气、诚实和情商，拥有这些，你才会明白自己的感受，自己真正的样子以及自己的主张。如果你决定把我们讨论过的技巧运用在你的生活之中，你会发现自己必须清晰、勇敢、诚实地思考，同时要去充分地感受。这意味着你需要情绪上的成熟度。如果你的情绪不够成熟，你就无法正确理解亲密关系，会认为爱情只意味着被认可与接受。

真正的亲密关系是更大胆、更具冒险精神的。它需要你带着责任感和对未来的构想去致力改善，用前额叶生活。它也要求你做好准备，自己抚慰自己的伤痛和恐惧，而不是仅仅指望另一半来关心你，或让你觉得受到接纳、有安全感。亲密关系也并不意味着无条件被爱—那只是一种依赖而已。本章的核心内容是不受制于人、自主获取的亲密感—你需要把自己与家庭、伴侣区分开来，形成自己的独立人格，并发展出深厚的亲密关系所需的成熟情绪。你拥有了成熟的情绪之后，会感受到它带来的妙处：更棒的情绪控制能力，赋予彼此可能性的力量，独立的人格，对强大而成熟的爱人的信任，以及深沉、亲密的爱情—这便是本章的主题。

成长，协作，更亲密

“你让我的生命变得完整。”“没有你我就活不下去。”

浪漫吗？不，这些陈词滥调可能听起来浪漫，但如果相信它们，那么你还没有完全具备发展深层亲密关系的情绪能力。如果你觉得自己并不完整，想找个人来让你变完整，那么你并没有独立人格。独立人格，

意味着你要有可以满足一段成熟关系需求的独立个体。你还没有完全脱离他人而存在，意味着你还没有彻底长大，没有完全离开家。你不是一个独立于家庭或伴侣的个体，尚未完成自己的成长过程。

亲密关系的建立，需要双方都成为成熟、完整的个体。而我们中的大多数成年人都没有完全实现自我发展，于是无意识地试图在两性关系中完善自我。但两个未独立的人在一起后，就会陷入亲密关系的某些误区。

请这样想。你们紧紧拥抱对方，只看得到彼此的肩膀，或者四目相对地站着，鼻尖只距离20厘米，这两种情况中哪一种更亲密呢？如果你像第一种情况那样深陷在亲密感之中，就无法分辨双方各自的状态—你们都忙着让自己完整或彼此紧抓不放，想要融合在一起，所以你们就“看不到”对方了。在这种状态下，你们的感受和思想都是由对方决定的。亲密关系要求我们在一起时也能保持独立人格，同时把彼此视为独立的不同个体。

让我们独立而亲密的动力

在所有成功的关系中，都存在着两种互相作用的强大生命力：一种是缩短彼此距离的拉力，一种是让彼此保持独立的推力。我们以各自的方式协调这两种力，让它们共同发挥作用，让我们拥有满意的生活和亲密的关系。要发展出成熟的情绪，就需要协调好这两种力量。

争吵往往就是我们在无意识中处理这两种力量的方式—我们要么用推力分开了彼此，要么在拉近彼此距离时使用了错误的方式；我们中的一人可能试图拉近距离，但另一方却想保持距离。有些伴侣发生争吵的原因可能是感觉距离太近或太远，这两种情况都令人感到不适。

只有情绪成熟的人才能驾驭这两种力量。我们必须学会抵抗诱惑，既不疏远对方，也不试图把伴侣“据为己有”。我们必须发展出成熟的自我认同，让自己从心理上脱离原生家庭。这意味着我们要发展成为一个有自我意识、能自己做决定的强大个体，在抱着开放的心态负责地与对方分享的同时，保持自己的独立人格。这样的分享是以一种能促使双方进一步发展的方式进行的，这就包括为幸福而战和挖掘争吵的本质。

在这种成熟状态下，无论你的伴侣是否会对你表达赞许，你都可以自由地表现自己，表达自己的观点、喜好和欲望。在你成长和成熟的过

程中，你还能发展出情绪适应力。你有各种各样的情绪，并能对它们负责。无论你的伴侣是成长、改变还是拒绝成长，你都不会觉得自己受到了威胁。

你越是独立于他人而存在，就越不会为别人的认可和爱意而焦虑。指引你前进的方向的将是你的渴望，而非义务、内疚感、固定的狭隘角色或是谁的期望。当你让自己完全独立以后，你会获得更优秀的情绪控制能力，可以在争吵或不安的状态下缓和自己的情绪，而不是呆滞或被吓坏。

如果你没能建立起足够独立的人格，你的期望可能不是过于偏激，就是模糊不清。当你的执念得不到满足时，你便会心烦意乱、停滞不前或无法考虑变通。而当那些模糊的愿望未得到足够关注时，你也会感到失落，可能还会情绪波动。无论处于这两种模式中的哪一种，一旦你稍微有点失望的感觉，你们的关系就会紧张起来，往往还会爆发争吵。由于独立的过程始于你从自己的原生家庭中脱离出的那一刻，这些紧张的氛围常常会在“原生家庭矛盾”型争吵中爆发，就像下面这对年轻夫妻在他们寻求幸福之旅初期时那样。

从爸爸的小女孩到独立女性

杰米和丈夫埃里克都是成功的专业人士，且在社交方面相当活跃。他们看起来强大而独立，谁都看不出他们之间竟然会有无休止的“原生家庭矛盾”型争吵。

埃里克：“你别每次一烦就给你妈打电话行吗？每天都这样！天哪，你不是个小女孩了啊。我受不了总要跟你的一家子一起生活了。真是受够了！现在我才是你的家人！我希望你能让我感觉到这一点。”

杰米：“我不能抛弃我的家人。如果我跟他们说我们星期天不想去他们家吃饭，会要了他们的命。他们会怎么想啊？我不能伤害他们的感情。我是他们的女儿！”

埃里克：“你是我的妻子啊！”

除了接受自己的原生家庭之外，杰米对埃里克没有什么别的要求。她一直努力取悦丈夫和自己的家人，从未认真考虑过自己想要什么。杰米无法做出行动改善他们的夫妻关系，她被禁锢在自己原

生家庭的阴影里。她和埃里克的争吵以及埃里克坚定的立场都令她无比烦恼，但她也不愿违背自己家人的期望。杰米不是一个发展完善的成熟个体，她受到了家庭角色的限制，她的主要身份是父母的女儿，而不是人格独立的自己，也不是一个妻子。因此，杰米一口咬定是埃里克心胸狭隘，她不理解他怎么会要求她不和家人在一起，还不允许她向母亲寻求建议。每当埃里克和自己的父母意见相左时，她就会听从看起来更不开心或反对情绪更强烈的那一方。

杰米开始寻求帮助，而当她的成长小组对她的思维方式提出质疑后，杰米开始意识到原生家庭的羁绊让她付出了怎样的代价。她妨碍了自身的成长，也让自己无法体验到她渴望的亲密感和做自己的自由。

杰米看到，她被自己对家人反应的恐惧所支配，不敢对他们说“不”，害怕成为家人眼中的“坏女孩”。仔细思考过这些问题之后，她意识到是家人在要求她表现顺从，而他们的爱是以她的顺从为条件的，这个发现让她很生气。

随着思考越来越深入，她意识到自己害怕的是不再能当爸爸的小女孩，她还担心如果自己不在节假日等时候去调和父母之间的矛盾，他们会吵得难以收拾。比起避免自己和丈夫之间发生争吵，杰米把更多精力花在了避免父母发生争吵上。她开始明白，埃里克对她拒绝长大和离开原生家庭的抱怨是对的。通过遵循紧密互动的规则，杰米意识到她此前一直把自己该负责的情绪问题归咎于埃里克，也意识到令自己感到百分之百满意是多么困难的一件事，因为她一直很关注别人对她的评判。

杰米重新调整了自己的方向，开始利用与埃里克之间发生的争吵去发掘自己成长过程中存在的问题，并下定决心要改变原先的模式。杰米和埃里克使用获得幸福的技巧后，挖掘出了各自内心深处的渴望，杰米开始关注自己的需求，而不仅仅是家人或其他人想要的东西。她发现自己的所作所为很大程度上是出于内疚，并非自己的需求，而且发现自己本来也不想花太多时间和家人在一起。他们都意识到，通向更深的亲密感的道路，其实与他们之间的关系并没有太大关联，而是需要对他们自己下功夫—双方都需要对自己的情绪负起责任，并解开自己的心结。他们正在重建自己的矩阵，发展出新的价值观、信念和标准。

起初，埃里克看起来更独立，而现实情况是，杰米和埃里克的

独立程度处于同一个水平，人格独立的程度也一样。通常情况就是这样的，我们会与和自己的独立程度相仿的人成为伴侣。埃里克总表现出一副冷静、冷漠的“我已经搞定了”的样子，但这个虚假的自我是为了掩盖他情绪弹性的缺乏以及应变模式和观念的僵化。他与家人之间的距离没那么近，但他也没有完成自己的个人发展，而通过努力加深亲密关系对他来说同样是遥不可及的。

埃里克和杰米都对自己越来越诚实了，你也可以做到这一点。审视一下自己：你是不是出于内疚或责任感而给家里打电话的？如果不用考虑后果的话，你是否宁可不去见他们？你的大多数社交生活都与家人一起度过吗？你的家人是不是你最好的朋友？另一方面，你是否因为不适、争吵或者与家中某人有冲突而尽量避免回家？不管是哪种情况，你都要努力发展独立的人格，为拥有成熟的亲密关系奠定基础，这种亲密关系必须由你自己亲手获取。这就意味着，你要能够感知自己的情绪，并遵循紧密互动的规则，尤其要全权承担起让自己满意的责任。

你的行动越遵循获得幸福的技巧—唤醒渴望、紧密互动、揭露问题（你的未解心结、虚假自我、依恋图式、矩阵中的限制观念以及关系中的触发因素）、解放自我、重建矩阵、坚持行动，你就越能发展出更强的情感弹性、适应性和责任感。这样做的时候，你就会变得更加独立，也能获得更亲密的关系。

你将会理解这条关于成功关系的重要真理：获得完美关系的秘诀并不在你们的关系本身，而在你们自己。

亲密关系从自我成长开始

通过发展独立人格、脱离他人影响，杰米和埃里克都拥有了独立、成熟的情感。你也可以达到这一目标。如果你在亲密关系中也能有清醒的自我意识，就会有所发现并得到发展，而不会失去自我。

通过确定自己的原则，追随自己的渴望，坚持自己的愿景和价值观，你将能与伴侣形成一种平等感。你们不会给对方打分，而是拥有一致的立场。你们视彼此为有才能、有责任感的自由个体。你们彼此尊重，在所有的沟通中都能敞开心扉、直截了当。

通过这种方式，你将能自主获得亲密感，而不需要受制于他人。为

了牢记其中的区别，请你思考一下这两种亲密关系有什么区别。

受制于他人的亲密感："我会告诉你我的情况，但前提是你也要告诉我你觉得我是怎么样的人。如果你不说，那我也不说。但我想说，所以你也必须说。我会先说我的，这样一来你就有义务告诉我你对我的真实看法。这样才公平。而且只有你让我有安全感，我才会说。得让我信得过你才行！"

而自主获得的亲密感是在让对方了解你的真实想法的同时，由你自己的内心给予你支持。比如你会告诉另一半："我并不期待你能同意我的观点。你存在于这个世上，不是来证明我的，也不是来让我变得更强大的。但我希望你能爱我，而如果你不了解我的话，就没法真正地爱我了。我不想被你否定，但我如果想让你接受我或给我安全感，就必须面对这种可能性。现在，我想把真实的自己展现给你，我也会面对注定分离和死去的现实。当我们不再共同活在这世上的那一天到来，我也希望你曾经是了解过我的。"

亲密、独立和情绪成熟

只有当你是一个情绪成熟的独立个体时，你才能成功地自主获得亲密关系。如果你想拥有这样健康的亲密关系，你需要培养一种强烈的自我意识，并在心理上变得越来越成熟。等你对自己在亲密关系中的表现有了清楚的认识，明白自己的信念和价值观，不再为虚假自我而辩解时，你就会发现自己能更好地看待自己和对方的局限、焦虑和缺点了。你不会再把责任都推给对方，而是会更多地面对自己，直面自己的恐惧和阴暗面（比如自私、仇恨、控制欲、隐瞒、施虐倾向和自我贬低）。

当你努力形成独立人格，从他人影响下脱离时，你会为了避免自己回到原先的状态而减少争吵，取而代之的是更加真诚的沟通。你会承认自己哪里做得不对，你的伴侣即便没有和你一样反省，至少也会感到惊讶。当你坦然承认自己对现状进行了怎样的投射和扭曲后，你就会感到更放松，也将更容易接受成长的痛苦，明白没有痛苦就没有收获的道理。你不再纠结于自己的局限，便能在两性关系之外也更快地调动起自己的力量，更坚定地朝着内心渴望指引的方向前进。在面对挑战的时候，你会更好地给予自己支持和安慰，同时斩断软瘾等放纵自己的弥补行为。你对自己和伴侣的指责也会减少，并会选择主动营造你们的亲密

关系，不会受制于对方的反应。

请记住，没有人能做到每时每刻都完全成熟。真实才是关键。情绪达到高度成熟并拥有完整的自我，需要你毕生的努力。

给你的独立程度打分

请参照上述内容，想一想你在关系中是否做到了情绪成熟和个体独立。你的独立程度是多少？从1到10给自己打分。

10分：你具备清晰、强大、非防御性、由渴望主导的自我意识，且拥有正视、承认和接受自己阴暗面的勇气。几乎在所有情况甚至是压力之下，你都能表现出成熟的情绪，自主获得亲密感。

1分：你总是指责对方，将过去投射到现状中，受原生家庭控制，被恐惧支配，被情绪淹没，亲密感受制于对方。在紧张或发生冲突的情况下，你甚至还会逃避认识和发展自我的机会。

只有通过不断成为更独立，更优秀的自己，你才可能在你们的关系和你的生活中体验到幸福。

情绪成熟才能真正亲密

杰米仍然对家人的反应心怀畏惧，但她并没有让这种恐惧阻止自己前进的脚步，同时也不再像从前那样屈服于埃里克了。她学着把这些情绪激烈的时刻当作发展自我的机会—这也是良好的亲密关系要求的。有时，她甚至会把自己的恐惧告诉埃里克和她的父母，她还惊讶地发现自己对他们的反应感到愤怒。她学会了表达自己的想法，同时发掘出了自己情绪中的内在力量。

杰米开始拥有独立的自我，能自如地独立行动和思考了。通过使用获得幸福的技巧，她的心理变得越发成熟，体验到了自己情绪的力量，也体会到了这些情绪如何有助于提升亲密度。

情绪成熟意味着，你能有意识地面对自己的情绪状态、心理感受和生理体验。你会用情绪的智慧来指导自己。你的感觉取决于你如何感知自己的渴望和内在的推动力，而你的情绪意识会提高你在揭露问题时所需的洞察力。培养你的情绪控制能力将帮助你解放自我，直面打破限制观念的恐惧。

如果不具备控制所有情绪的能力，你就没法彻底改变自己，也无法拥有最令人满意的关系。对自己的情绪有深刻的了解并掌握技巧，并不等同于控制这些情绪。实际上，对情绪的控制是情商和亲密关系发展中的主要障碍。大多数人都会想方设法减少恐惧和愤怒感。这就好比把驰骋草原的千里马硬塞到狭小的马厩里，强行阻止它们自由奔跑。我们在压抑自己的情绪上花费了太多精力，却不学习从承认、表达这些情绪的行动中获益，但事实上，这样做才能充分发挥出这些情绪的真实作用。

杰米正在经历着前所未有的情绪体验，仿佛变了一个人。她感受到生命的力量在体内更自由地流动。她的情绪变得更自然、更畅快、更真诚也更有活力，同时还拥有了更加独特和独立的自我。杰米发现了亲密关系中的一个秘密：她的自我越独立，就越能帮她发展出轻松、畅快的成熟情绪，也越能让她体验到亲密感。她意识到，能否体验到深层的联系和亲密感，在于这段关系对她自己和她的情绪而言有何意义，而不仅仅取决于她和埃里克之间的互动行为。

一支管弦乐队之所以能演奏出扣人心弦的交响乐，是因为其中的每一位音乐家都知道如何演奏自己独特的部分。同样，唯有能够自由、充分地认知并表达自己的伴侣，才能拥有深厚的亲密关系。

同时，就像专业的音乐家要先学习读乐谱，并通过大量练习演奏出更美妙的音乐那样，伴侣们也必须学习爱情的奥秘，从而创造出长久的亲密关系。同台演出的音乐家必须能够相互理解，协调演奏。同样，伴侣们也必须致力于在最高的层次上理解对方，使彼此的关系变得协调。你们需要学习并掌握用心交流的语言，这就是下一章的重点。

第11章　掌控情绪

亲密关系的智慧

优秀的伴侣能在感受、动机、价值观和欲望等非常高的层次上理解彼此并做出回应。他们在面对严峻的挑战时能够轻松地拥抱和读懂彼此，并有效地表达自己。他们可能已经掌握了大量关于情绪的词汇，但还一直在学习新的、精妙的表达和理解方式。他们也会因为愤怒而表现出激动情绪，或因为感到受伤而痛苦呻吟。总之，他们会在必要时缓和紧张气氛，也会遵循自己的欲望去坦率地表达。

他们的内在意识来自他们在理解伴侣时获得的自我认知和警觉感，这些理解来自悉心感知对方的行动和发自内心想了解对方的愿望。这些伴侣呼吸着甜蜜的气息，散发着爱慕的芳香。他们每天都不会停止学习爱的语言，也不会停止寻找更多的表达和理解方式。他们不断地发展自己的情绪意识、情绪能力、表达能力和成熟程度。

他们从不会摒弃亲密关系中最简单的道理，而是在关注那些能帮助他们从痛苦中学习以及提升快乐指数的基本要素的同时，不断提升自己的表达和理解能力。他们始终敢于担负自己的责任，不论快乐、痛苦还是愤怒，都会明确地表达爱意。他们想要的是明确而深入的联系。

他们发展出了流利使用情绪语言的能力，那是心灵的语言。随着不断的练习和表达，他们的亲密指数也逐渐提高。

基本和次级情绪

我们在学习一门语言时，要学习基础知识，不断积累词汇，练习交流和表达，才能提升自己的水平。而在学习爱的语言时，我们需要不断提升自己的情商，以此加深我们的亲密关系。

我们每个人都有恐惧、痛苦、愤怒、悲伤和快乐等基本情绪，但如果我们想为幸福而战，就需要更清醒地认识到这些情绪，同时更深刻地感受它们。

次级情绪是基本情绪的结合体。内疚就是一个例子：它结合了痛苦和恐惧，常常还带有愤怒。你的内疚情绪乍一看可能不像恐惧、痛苦或愤怒，但它通常以一定的比例糅合了这三种情绪。对于次级情绪，不同的人会有不同的体验，因为次级情绪是以我们个人内在的经验为基础的，这类情绪以独特的方式把基本情绪结合在了一起。基本情绪像是字母表，而次级情绪就像是由这些字母组合而成的单词。为了达到我们的目标，我们要努力掌握这张字母表。

大多数人都在一定程度上对情绪有着错误理解，认为情绪分为“好的”和“不好的”，比如快乐是“好的”，而恐惧、愤怒、痛苦和悲伤是“不好的”。而在一些阴郁的家庭中，快乐反而会受到质疑。事实上，若能合理地运用这些情绪中与生俱来的功能，所有的感受都将是“好的”情绪——它们是人类经验中的一个强大的组成部分，每一种情绪都会在我们体内编码，以此预测我们的需求，并让我们做好准备采取行动，降低伤害或危险，体验到更多的快乐。不是我们的感受“不好”，问题出现的原因在于我们缺乏与之打交道的技巧，也没能负责任地表达出这些情绪。

你对自己感受的态度

请留意你一天中的情绪。你一整天都处在各种各样的情绪之中，但我们中的大多数人都只会习惯性地注意到最强烈的那一些。你是如何看待情绪和感受的？哪些情绪是你认为可以表现出来的，又有哪些是你嗤之以鼻的呢？哪些情绪让你觉得最舒服？你退缩、紧张或忧郁的时候，是否没意识到自己感受到了恐惧？你会因为觉得痛苦是一种不成熟或没气魄的感觉而克制它吗？会因为觉得愤怒只会让事态恶化而压抑它吗？你擅长拥抱悲伤吗？觉得快乐是危险的吗？学会用积极、有效的方式识别和应付各种情绪，将帮助你发现其实没什么所谓的“不好的”情绪，那些只不过是我们心怀畏惧并还没学会利用的感受罢了。

基本情绪都有一个基本目的：引导我们从痛苦走向快乐。例如，恐惧使我们走向安全之处，伤痛使我们寻求认可，从而得到治愈，而愤怒则使我们远离会受伤或恐惧的情境，并达到预期的理想结果。悲伤源于失去快乐或爱，会加深哀痛，但快乐则是纯然的喜

悦。悲伤还会刺激我们更多地进行表达、交流和释放感情。当这些对应特定情绪的资源得到释放时，我们会感受到一股能量和活力，以及更开阔的意识、坦率的思想和幸福感。

当我们与另一半分享情绪体验，并感到对方与自己感同身受时，我们对被理解和被感知的渴望便得到了满足。通过这样的方式彼此分享、彼此连接，我们不仅有了更好的感觉，我们的自身也在变得更好。杰米发现，虽然她渴望得到埃里克的认可，也很享受他与她感同身受的感觉，但她已经能做到自主获得亲密感了，而且能够维持一种自己过去无法达到的平衡。

发展出成熟的情绪能促进我们自主获得亲密感，而亲密感的增进会使我们的情绪更加成熟。在面对冲突、愤怒、羞辱或反对时，如果你能做到有效地调节和表达自己的情绪，就表明你具备了自主获得亲密感的能力。在成熟的关系中，你可以拥有不同于家人或另一半的意见和价值观，同时仍能与他们在情感上紧密相连。在一段亲密、忠诚的关系里，这样做能让你得到对方的理解，你也将充分地了解和爱对方。

评估你的情绪控制能力和亲密关系技巧

要评估你控制情绪的技巧和能力，你需要形成成熟的心理和自主获得的亲密感。

当你的父母、家人或另一半反对你的时候，你是否能跟他们继续好好说话呢？你是否会表示不同意他们的观点，同时保持情绪稳定，或者至少不退缩也不气急败坏，而是继续与他们谈论下去？当他们想让你感到内疚，你是如何处理的？你是会顺从他们、畏畏缩缩，还是觉得要责怪他们、让他们感到惭愧？你是会屈服于关系中的压力或他人的欲望，还是会抗拒他人的意愿呢？你能否不通过敌意和消极逃避的方式拒绝别人的意见或要求？

情绪能力的四个方向

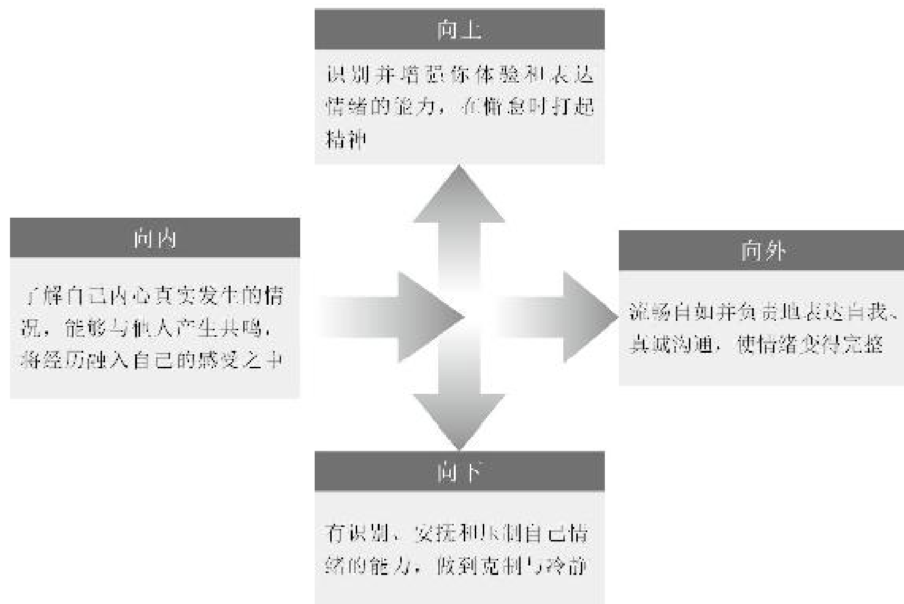
控制情绪的技巧究竟是什么？很多时候，伴侣们会认为情绪控制能力只会让他们感到低落，让他们变得麻木或是促使他们离开。如果你正在一场商务会议上或处于几近崩溃的状态，这种策略可能会奏效，但控

制情绪的技巧还应该包括给自己加油打气的能力—让你在情绪懈怠时提起精神，让你更快地在一段关系中开始与伴侣紧密互动，也能使你的快乐更加强烈，或是激起你的愤怒，从而实现你所渴望的改变。你越是对自己的情绪抱着开放的态度，就越容易表达出这些情绪，然后正确地调节它们。

杰米知道，她害怕惹恼埃里克和她的父母，但她不知道如何辨识出自己的痛苦和愤怒，而表达这些感受则需要更多的练习。尽管杰米很害羞，但她比埃里克更能感知到自己的情绪。埃里克发现自己很难识别自己的任何情绪。

情绪能力包括：意识到某种情绪对你的身体造成了怎样的影响，说出自己的感受，充分、负责地表达出自己的情绪，并让此情绪发挥出它的功能。我们认为最后这种能力可以使情绪变得完整。你能自己安慰自己，用愤怒来摆脱伤痛，为失去而感到哀伤，直面恐惧，缓解悲伤，以及敢于冒险伸出双手，与伴侣或其他人分享你的痛苦和喜悦。

发展情绪能力对亲密关系而言至关重要，所以我们想分享一个能帮助你实现这一目标的框架。当埃里克和杰米学习理解如何向上和向下调节情绪，表达出自己的感受并客观地看待对方的感受时，他们便是在识别自己的情绪。他们发现，我们模型中情绪能力的四个方向—向内、向外、向上、向下—在他们发展情绪能力的过程中非常有用。



- 向内。了解自己，明白自己内心真实发生的情况。感知自己的感受，对自己当下的情绪有所意识，将经历转化为感受。理解自己，也理解对方。对外部事件和内部体验保持敏感。能够感知、体会、说出自己的情绪，这将有助于你意识到自己的渴望，还能让你充分体验到活力和共鸣。
- 向外。流畅自如并负责地表达自己。充分表达出你的感受，让它们自我完善。这不是指歇斯底里地大倒苦水，而是以一种与你自己和你的伴侣更加协调的方式，负责地进行沟通，表达自己的情绪。你有着从痛哭流涕到捧腹大笑的各种各样的感受，请真实地表达你的情绪，充分地展现你的情感。
- 向上。提升你表达自己或接受他人情绪时的影响力和强度。我们通常认为这是乐观的体现。意识到自己当下的状态，提高自己识别和增强情绪的能力，能让你更深入地体会自己的感受，体验到更多的快乐，也会让你更快地投入与伴侣的互动。这是获得激励和采取行动的关键，就像让你在懈怠时打起精神，你就能快速动身。
- 向下。有能力安抚自己，让自己冷静下来，调节紧张感—在你感

觉被压垮，或不想对自己的情绪表达负责，或已经失去理智、丧失了自己曾具有的更高层次的功能、需要重新恢复镇定的时候，克制住自己的情绪。

请记住，没有人能把这四个元素全部游刃有余地融合在一起—不管我们在开始时有多高的情商，我们的能力总有提升空间。如果你跟杰米一样，那么你应该善于向内和向下，但需要多花点力气培养向上和向外的能力。埃里克已经通过努力获得向外和向上的能力了，现在正在努力学习向下的技巧。

对这四个方向进行评估

请回顾一下你的生活，找一找能评估你在这四个方向上的能力的线索。向内：你是否有过无法察觉自己的感受，需要进一步培养感知自己情绪的能力的时候？向外：你是否觉得自己需要更多地表达自己的情绪？向下：你是否有过认为自己应该在表达时收敛一点或者不那么激动的时候？向上：你是否有时会觉得自己的行动过于迟缓，或要花上很长时间才能开始或投入？你需要在哪方面进一步发展自己的情绪能力呢—向内、向外、向上还是向下？

探索内心感受

你是否不确定自己到底怎么了，也不确定自己有什么感受，甚至不确定自己到底有没有感受？请仔细留意你内心的感受。注意你的情绪、思想和行为。这些会给你提供重要线索，让你明白是什么让你无法识别情绪或压抑了你的感受。你正在学习观察自己体内的世界。当你学会关注内心的这些感觉，对自己的情绪、思想和行为有了更清晰的认识后，你就更有可能辨认出与此相关的情绪。

成为一名情绪侦探

检查你的身体、心理和行为中有哪些与情绪相关的线索。

身体感觉：你是否有下巴紧绷、手心出汗、心跳加速、紧张发抖、胸口发沉、喉咙发紧、呼吸急促、内脏紧绷、括约肌紧张或拳头紧握的表现？

心理感受：你是否感到紧张、防卫心强、喜欢挑剔、容易害羞、爱挖苦人、咄咄逼人、主观臆断、脾气暴躁、喜怒无常或是经常陷入自怨自艾之中？

行为习惯：你是否暴饮暴食、刷社交网络停不下来、不断拖延或沉溺于其他软瘾中？

这些线索都表明你在掩盖自己的情绪，使自己变得麻木。请说出你的基本情绪—恐惧、痛苦、愤怒、悲伤、快乐—打破这个魔咒。

每小时监测一次自己的感受

请设置每小时响一次的闹钟。当它响起时，闭上你的眼睛，辨认出你在那一刻的基本感受，然后立刻把它写下来。当你有意发展自己的情绪意识时，你可能会对它们发生的变化感到惊讶。

不要压抑情绪

压抑情绪会让你付出巨大代价。如果你试图隐瞒自己的感受，这些有认知作用的重要资源就会流失，从而降低你的记忆力、思考能力和决策力水平。抑制你的感受不会让你感觉更好，只会干扰你有效应对和利用情绪的能力。从某种意义上说，你压抑了一种感受，就是压抑了所有感受—你的快乐和爱意也受到了抑制。神经科学研究发现，承认并表达你的感受，并使用获得幸福的技巧来整合这些感觉，要比抑制它们好得多。

马修·利伯曼（Matthew Lieberman）及其同事2007年的一项研究表明，说出你的感受可以让你的杏仁核平静下来，同时让你的前额叶皮质恢复正常工作，你将能重新获得有意识和预见力的思考方式。你仍然能感受到这种感觉，但现在，你已经可以运用获得幸福的技巧更清晰地思考，也能对这种感觉采取更有效的行动了。

请将你的感受与另一半以及其他你信任的人分享。这样一来，你还会动用你大脑中的语言中枢，进一步增强效果。这些表达情绪的字眼可能会让你感到尴尬，直到你把这些词及其替代表达变成自己经常主动使用的说法。你也可以把自己的感受写到日记里，或写成一首诗，最好是手写，这样能帮助你控制情绪，给你的前额叶皮质提供更多资源。

表达而非压抑

只有说出你的情绪，你才能控制住它。分清情绪的类别，将你的恐惧、痛苦、愤怒、悲伤和快乐表达出来。当这些感觉出现时，就说“我很生气”或“我很伤心”。这种简单而又强大的技巧能让你兴奋的杏仁核冷静下来，并让更高层次的思考能力重新回到你的大脑中。

练习识别情绪

经常练习识别自己的情绪，能让你的情绪更健康，你也会更愿意在争吵或冲突发生时与对方积极互动。每天列一张情绪清单。在我们的指导下进行训练的伴侣，经常利用晚餐时间分享白天中的一件唤醒了他们基本情绪的事，无论是恐惧、受伤、愤怒、悲伤还是快乐，比如：“我今天很伤心，因为我助理说他另外找了一份工作。他都跟着我8年了啊。”请坚持这种训练，直到你们双方都能就自己的各种基本情绪说点什么：“我今天为____事感到伤心/生气/害怕/痛苦/高兴了。”写日记也是有效的。

大声说出来

在这一部分，你要正向调节自己，更深入地体会自己的感受，增强自己的情绪体验，发动情绪引擎，更充分地投入到生活中去。你要放大自己感受到的快乐，这能让你不再冥思苦想或陷入消极思考。这不意味着你要放纵，也不是让你寻找不切实际的兴奋感，而是需要你充分感受你的情绪，好让它们引导你采取正确的行动。当你产生快乐的感觉时，你要细细品味这些快乐，强化它们的积极作用。这样一来，当你开始用无意义的举动逃避现状、陷入负能量或不想付出努力时，你就能用预先储存的快乐感觉激励自己采取行动。

振作起来

请注意自己充满负能量或情绪低落的时候，你需要激励自己，也就是正向调节。这可能是一场会议要推迟，或者你自己正拖延着什么事的时候。正向调节要求你做到转换情绪。你能在心情低落的时候让自己兴奋起来吗？

向实干家取经

如果你能始终保持积极进取，那么比起振作，你更需要的可能是学着让自己减减速。但我们大多数人更常遇到的情况都是，我们想要拥有更充沛的精力，却不知道如何能振作起来。这个练习要求你向那些动力满满的人学习，而且最好是充满感染力、拥有丰富表达能力的人。问问他们是如何做到的，然后自己试试。

应对激动情绪

无论你是怒不可遏、吓得想挖个地洞钻进去，还是焦虑到无法自已，都很有可能是因为你的“对抗—逃跑—呆滞”反应被触发了。你正处于一种高度的生理唤醒状态中，需要恢复某些更高层次的调节功能。是时候运用情绪能力中的冷静技能了。我们说的并不是封闭自我、变得麻木或压抑自己的感受。冷静技能是指你能够有意识地集中注意力并采取行动。

我们都需要一定的压力和刺激来激活我们的神经可塑性，这也是我们认为争吵是好事的众多原因之一。如果压力或刺激不足，我们的大脑就不会被触发和唤醒，也无法重新建立连接。我们需要受到适度刺激的状态—辅以鼓励的力量来达到平衡—从而最大限度地提高我们大脑网络中处理和整合信息的能力。

然而，当刺激过度泛滥时，我们的大脑就会被淹没。我们处于“劫持杏仁核”的状态，丧失了理智，失去了更高层次的能力。我们陷入“对抗—逃跑—呆滞”的模式，任何一种极端情绪都会对伴侣间的冲突造成不利影响。

为了减少“对抗—逃跑—呆滞”的反应，你需要学会如何应对这种受到刺激时下意识反应的情况，并选择另一条路。请记住，在这些情况下，你很可能会把另一半视作敌人或掠夺者，而非你的爱人或挚友。这种状态会导致诸多位于互动量表左侧的破坏性行为，而且在你们公开爆发争吵或用逃避行为惩罚对方时，你们的感情会出现裂缝。

我们现在不是在让你摆脱这种困境—你不能用一句简单的“都是我的杏仁核害我这么做的”来逃避自己对关系造成的代价高昂的影响。但你着实需要制定一些策略来应对自己受到的刺激，重新拥有那些更高层次的能力，通过激活大脑前额叶中的思维管理中枢来处理情绪，理清如何处

理这些情况或杏仁核引起的冲动。重点不仅仅是“冷静下来”，更是去关注你身上究竟发生了什么，因此，这是一个发现、揭露和理解自我的时刻。对我们当中那些消极好斗的人而言，这意味着要在自己退缩的时候有所意识，并承认自己在感到压力的时候会这么做。无论是封闭自我，还是眼看着争吵不断升级，这些都是你重建矩阵的关键时刻。但首先，我们需要将自己调节到冷静的状态，深挖一下当前的情况。

请承认自己被“劫持”了，陷入了“对抗—逃跑—呆滞”的模式。你的前额叶会恢复正常工作，帮助你理解发生了什么，这样你就能够利用它获得理想的结果。要运用获得幸福的技巧来应对刺激，找出你的不安情绪背后隐藏的渴望。使用紧密互动的规则来负起责任，大胆承认并说出真实情况，同时把精力用到你想争取的事上，揭露你刚刚的爆发体现了你成长中的哪些未解心结。这意味着你要深入理解，并将你的发现与伴侣一同分享。你在理解和分享的时候，就能从旧的模式中解放出来。你会利用这个时刻，拉近你与自己和另一半的距离。这些敞开心扉的瞬间是重建矩阵的最好时机，也是为你们二人创造情感纽带和深厚联系的绝佳时刻。

测测你的脉搏

如果你的心率超过每分钟100下，你就被“劫持”了！互动量表左侧的很多不良行为都会加速你的心跳，提高皮质醇和其他应激激素水平，增强你的消极情绪。拒绝投入、批评、防卫和轻蔑都可能会刺激到你和你的伴侣。请运用紧密互动的规则，就是现在！

鲍勃可以从自己的经历出发给男士们一个提示：你是不是会拒绝参与互动？你是否会把自己封闭起来，变得麻木、用沉默来回应、低声抱怨、转移话题、径直走开，或自顾自做事？拒绝参与互动和退缩也属于“对抗—逃跑—呆滞”的机制。你可能以为自己很冷静，但麻木并非冷静。这是一种无意识的反应，你受到了影响，被“劫持”了。你的生理机能很可能在你拒绝参与互动之前就已经被激起了，你在逃避，以一种无意识的方式降低自己受到刺激的程度。问题在于，这么做不仅不能解决任何问题，而且会让你的伴侣心率飙升！她的心理和生理方面都会受到影响，而且很可能持续加重，直到你爆发出来。研究表明，当她的心率升高时，她很可能会批评你—嗯，就是这样，受伤的还是你，然后你就更不想理睬她—你们双方都会陷入恶性循环。走出这个循环吧，或者“叫暂

停”（time out）一下。

恢复冷静的时刻

有这样的一些例子：争吵发生时，你们中的一方或双方都失去了理智，说出了一些事后会令你们万分后悔的话，或者被激动情绪淹没，无法正常思考。这些都是很适合“叫暂停”的时刻，是一种“让我们打断争吵”的行为。预先商量好一个打断争吵或冲突的信号，这样你们就有时间冷静下来，保持头脑清醒，对各自在争吵中的言行负责，运用紧密互动的规则，并让你掌握的技巧发挥作用。利用这个间隙来为重新投入争吵做好准备，一方担负起50%的责任。你可以把这个时刻想象成一场拳击比赛结束时的铃声，你此刻要冷静下来，抚平自己的伤口，准备重新开始。

在我们关系发展初期，鲍勃在吵架时比我厉害多了。我觉得他的吵架水平已经达到黑带级别，而我还只是个初学者。他的语速极快，我跟不上，我很费力地去理解和回应他。我常常会说我们预先商量好的话，“现在我需要一点空间”，然后在多数时候，我们会停下来。我会去另一个房间，或者走到外面，小声告诉自己都是他的错，是他没理解我，是他总是自我中心……但紧接着，我的大脑前额叶会恢复正常运转，然后我就会看到自己身上真正发生了什么，我想要的是什么，我真正渴望的是什么，以及我感到自己脆弱却不愿承认的地方。我会使用获得幸福的技巧，更有责任感也更有效率地回到争吵之中，并成功运用紧密互动的规则。

“叫暂停”需要有一个时间限制。无论是一个小时还是更久一些，你们都必须在预先规定的时间内重新投入对话。我们制定的时限是24小时。“叫暂停”不是一个借口，可以让你就此退缩、逃避、假装争吵不曾发生或径直走开，作为对彼此的惩罚。这是一个让你们冷静下来的机会，这样你便可以更诚实、更负责任地投入互动并解决冲突，更好地理解对方，拉近彼此的距离。

用好“叫暂停”机制

请记得在“叫暂停”期间说出你的感受并控制它们。这会降低你受刺激的程度，让你能够运用紧密互动的规则。一旦你说出了自己的感受—我很生气、我很害怕、我真的受伤了—你就在一定程度上缓解了被激起的这种感觉，如此一来，你便可以正常思考，并计划

如何回应。

早期预警，用身体信号让自己恢复平静

警报出现了！快停下来，注意这些感觉：我心跳加速了。我感受不到自己的心跳了。啊，我动不了了……喘不过气了。现在，请你负起责任，对自己说："我要让自己冷静下来。我需要练习获得幸福的技巧。"然后说说你该怎么做："我要'叫暂停'。我要出去冷静一小时……看看自己到底想要什么。为什么我会被激怒？"现在就行动起来，使用你掌握的技巧去了解真实发生的情况，指引自己走向新的解放自我模式。

当你或你的伴侣失去理智，你们至少需要20分钟才能冷静下来，回到争吵或导致激动的情境中，而这个时长正好是个完美的暂停时间。你这么做的时候，就是在与自己调谐。

重启互动，解决问题，重建联系

调节回冷静状态是一种能让你获得更好联系的控制手段。一旦你触及自己的渴望，明确了争吵的导火线，就能重新投入争吵并解决问题了。一定要重新建立联系，但你需要在重新投入争吵的时候注意到再加速的情况，也就是原本已经冷静下来的争吵再次变得激烈的时候。这种情况经常发生在你觉得受伤或想要得到肯定的时候，但是为幸福而战的过程应该能帮你肯定自己。在这个时刻，你应该去努力理解另一半的观点。当你做出这种努力时，你的伴侣会更愿意倾听和肯定你的想法。有些伴侣过早地讲和了，这只会导致类似的争吵再次发生。一定要诚实地承认自己的想法，不要只想着控制对方。

激活催产素—身体接触的力量

另一种可以让你投入亲密关系冲突中的方式，是关于身体接触的。永远不要低估人类身体接触的力量，这样做能帮助你用富有成效和关注成长的方式经受住争吵的考验。通过身体接触，你将触发让你产生良好感觉的荷尔蒙，也就是催产素。它还能增加幸福感、信任感，并让你保持冷静和与对方之间的联系。

你的身体和大脑会把有支持意味的身体接触解读成"我和你在一起，

我会与你共同分担”。身体接触会帮助你大脑中的前额叶区域调节情绪，从而使你放松，同时也实现了这些区域的另一个主要目的：解决问题。

保持身体接触，但不要止步于此。提一些问题，认真观察，说出真话，愿意探究，对令你们心怀抗拒的话题也抱有开放的态度，这些行为都能激发催产素释放，让这种带来美好感觉的化学物质遍布你的整个身体。

大胆秀恩爱

热情地与对方进行身体接触。在公交车上相互依偎，拥抱彼此，抚摸对方的头发或脸颊，外出就餐时并肩而坐，以便进行身体接触。手牵手，搂住爱人，多接吻，在夜晚与彼此紧紧相依，跳点节奏舒缓的舞，或者做任何你们喜欢的事。

亲密关系的认知神经学魔法

随着你们的情绪能力和成熟程度逐渐提高，你们之间的亲密关系之舞也将越来越曼妙。你们成为两个成熟的个体，深入地触及和了解对方，帮助彼此学习与成长。在你们彼此赋能的时候，你们双方都变得更有安全感。“坚持行动”使你们能始终如一地给予自己情感支持，并互相调节情绪，让你们的矩阵也发生变化。

随着你们之间感情的深化，你们将能调节彼此的情绪—抚慰对方的烦恼，在为对方的成功庆祝时增进彼此的快乐。你们还将加深彼此对幸福时刻的体验。这不仅能让你们收获美好的感觉，还会拉近你们的距离。实际上，它改变了你们的大脑结构，帮助你们各自建立了调节情绪的神经新通路。你们正在帮助彼此重建矩阵，串联起关怀、同情和幸福感。

这不仅与你们分享了什么，更与你们的身体接触、语音语调和眼神交流有关，这些因素能帮助你们各自建立起向上、向下、向内、向外的情绪能力。如果重复的次数够多，你们就能以非语言的方式影响对方。拥抱和抚摸能给予你安慰。当你心烦意乱、陷入非线性思维和右脑通路之中时，轻柔的话语、抚摸头发以及温暖的目光等互动都能让你感到舒缓，有助于你重建矩阵。这些互动是你最初得以激活情绪通路的方式。现在，你可以凭借你们亲密关系的力量重新建立这种联系，并重建矩阵

了。

抚慰彼此的情绪，双双调节到冷静状态，有助于你们整合经验。当你感到快乐与兴奋，同时你的伴侣与你一同庆祝和分享你的快乐时，你的神经通路就能被提升到更积极向上的状态，你将会更充分地体验到快乐。而你与伴侣分享快乐的消息时，将在分享中获得更大的快乐—分享会帮助你品味这段经历，从而增加你的亲密感和幸福感。如果你的伴侣在你言语敷衍、不愿互动或精神不振时激励你，用鼓励或挑战的话语激活你的通路，你会提起精神，活跃起来。

当你们共同经历这些状态时，你们之间的共鸣将会在你和你伴侣的头脑中产生更大的凝聚力。你们都经历了神经整合，这个过程对大脑的各个部分进行了连接，而这些部分会产生幸福感、感同身受的联系和深刻的亲密感。这种温暖和安全感为你们的自我发现铺平了道路，你们的神经网络得以整合，并沐浴在舒适之中。这种彼此间的双向调节能促进你们自我调节的能力。当你们增强彼此的情绪体验并互相抚慰时，你自我安慰和调节情绪的能力也会增强，从而加深你的快乐，激发更好的情绪体验。双方的共鸣将为你提供一种关怀、刺激与挑战的完美组合，让你以最佳的方式获得成长。

这是一场亲密关系的双人舞—你将从中体验到深层的和谐、共鸣与矩阵重建。你们的生活将是一种丰富、刺激、充满关怀的冒险之旅。当你寻求亲密关系并与对方紧密互动的时候，你们的关系将成为一种有转化功能的容器，既是燃尽糟粕的熔炉，又是你最佳自我的诞生地。

第12章　好好吵架吧

良性争吵的无限可能性

为幸福而战意味着，争吵是为了完善自我，同时你还要遵守约定的规则。亲密关系中的良性争吵是由渴望引发的。战场在我们心中，但它通过我们周边的世界显露出来。它不仅会在我们觉得自己需要战斗时出现，也会在我们的关系和平稳定的时候出现。这是一种自律行为，要求我们时刻留意自己的渴望、互动程度和揭露问题的意愿。到目前为止，你已经发现了，争吵并不是一个贬义词，而是描述了你所体验的一种与逃避或恐惧相对的、复杂的互动行为。当你们通过良性争吵而战，你将发现一个全新的自己，以及一段全新的亲密关系，这些都会超乎你的想象。

良性争吵是指你们全身心投入到生活和关系中，负起自己的责任，避免不必要的指责，为某件真正重要的事展开争执，而不是为了吵赢对方。你争吵的目的是揭示真相，提高创造性争吵相对于破坏性争吵的比例。通过争吵，你揭露了自己的问题，深入挖掘出争吵的本质，勇敢面对了自己过去的经历触发的恐惧、痛苦、愤怒和悲伤，并使这些情绪变得完整，实现了转化。你充满勇气，全面地揭示出真实的自己，并将其与另一半分享。当你在争吵中解放了自我，冒险打破了旧的规则，挑战了自己对亲密关系的限制观念，你将体验到自主获取的亲密关系蕴藏的力量。你将有意识地投入自己和你们关系的转变之中。你参与争吵，从而获得充分的感受，并通过对情绪的理性控制来更深入地了解自己和另一半。你努力让自己成长为最好的自己，并让另一半也拥有这样的能力。有意识地开展良性争吵，便是在为幸福而战。

追求浪漫的英雄征程

良性争吵是属于英雄的，因为他们会为追求完美关系而冒险。这并非易事，却能带来丰厚的回报。

请记住有赋能作用的亲密关系的定义：这是一种具有冒险性和刺激性的精神或感觉，有成就巨大的可能性。忘记“从此过上了幸福生活”的浪漫童话吧，这种观念不会给你带来完美的关系。相反，你应该像英雄那样去勇敢追求，才有可能获得亲密关系中的巨大财富。在为幸福而战的英雄征程中，你会去新的领域探险，进入森林，披荆斩棘，与怪物（我们内心的阴影）战斗，历经艰险，最后完成自我发展的任务。

毕竟，能够激励我们的是英雄在求索中面对挑战的故事，而不仅仅是他们在海滩上漫步，在日落时分狂欢，或享受床笫之欢的时刻。正是这种追求激起了我们对更伟大事物的呼唤，让我们有机会变得比原来的自己更强大，发现自己和另一半身上与生俱来的优点，发展出更深厚的感情。

约瑟夫·坎贝尔（Joseph Campbell）让“英雄之旅”这一概念得到了广泛的接受，我们能在《奥德赛》（*Odyssey*）和《星球大战》（*Star Wars*）等叙事中获得激励。伴侣们在进行良性争吵时也会体现出这样的精神，这种争吵也值得被歌颂。伴侣们发现了像《奥德赛》中的希腊神祇或《星球大战》中的原力那样的内在力量。那些为幸福而战的伴侣发现了勇气、力量、理解、同理心和亲密感。他们发展出了过去未曾知晓的新能力。道格和迪宁从来没有想象过，从分手到突破的过程中，他们能做到那么多事。他们在职业生涯、养育子女和个人发展的过程中相互赋予力量。凭借强大的亲密关系和深厚的爱意，他们都获得了博士学位，并在各自的事业中成了思想领袖。

与我们之前批评的那些“从此过上了幸福生活”的童话有所不同，我们推崇的是那些在遇到重重障碍时曾经失去信仰、想要放弃却又重新站起来的伴侣。他们在那些情况下仍继续与黑暗的力量抗衡，投入争吵，竭力挽回。在这个过程中，他们勇敢无畏，无论是关系还是自身都得到了极大的发展。对那些为幸福而战的伴侣而言，随着这段征程展开，他们永远会有所收获。当你学习这六种技巧时，你也会看到自己正在发展自主获取和与彼此共享的亲密关系。

是启程探险，还是留在原地

有的英雄，像戴着魔戒的弗罗多，是自愿启程的，但也有人像《圣经》中被鲸鱼吞进腹内的约拿那样，是被迫踏上征程的。不管他们出于什么原因离开故土，他们都发现了未曾想象的未知世界。当你为幸福而战时，你也离开了自己建立联系与争吵的旧模式，离开了自己矩阵中的限制观念，离开了关于亲密关系的误区，发现了建立联系和获得良好亲密关系的新方式。

你如果墨守成规，是无法踏上冒险之路的。很多伴侣会紧紧抓住自己熟悉的一切，哪怕还有更大的可能性在召唤他们。他们给自己洗脑："还没那么糟……会好起来的……也许我应该找别人……如果他愿意改，一切都会好起来的……我可受不了争吵，我睁一只眼闭一只眼就好了，它会自己过去的……只要我们停止吵架，一切都会好起来的……"

换个角度想一想：每一场争吵都在召唤你去冒险，去用不同的方式做事。请想想电影《土拨鼠之日》（*Groundhog Day*），这部片子便是关于冒险的召唤以及对召唤的拒绝的生动、鲜活的写照。在影片中，比尔·默里（Bill Murray）扮演的角色一再忽略这个召唤，直到有一天，他在醒来时接受了这个帮助他完善自我并创造出一段亲密关系的挑战。冒险开始了，而每一步都通往新的世界，有些令人愉快，有些则不尽如人意，但所有这一切都是构成冒险的部分，将给他带来全新的视野。

或许你们的关系中存在危机，或许你看到其他伴侣比你们更富有冒险精神，也更亲密，或许你通过本书发现了新的可能性。你可能已经迈出了改善你们关系的一步，并看到它显示出了你未曾想象过的其他可能性。然后你会意识到，还有另外的选择存在，有另一个展现出强大的亲密关系的世界。你开始意识到，若想拥有亲密感和令人满意的关系，你需要自己去追求和创造，好事不会自动发生。让你开心和满意也并不是你伴侣的责任。所以，当你踏上这段征程时，请记住：你越是追随自己的渴望，就越能深入地展开追求更完美自我与关系的旅途。

留意召唤

对于你们的关系，你有什么渴望？你们关系中有怎样的冒险和挑战在召唤你？把这些挑战以及你们关系中的麻烦事视为冒险的召唤。多留意这些召唤。

在森林中迎战危险，发现宝藏

约瑟夫·坎贝尔将我们所说的“森林”称为“财富和危险并存的宿命之地”。在你们争吵的过程中，往往会出现危险——埋藏在心底的情绪，已经遗忘的不快记忆，你的矩阵中的限制观念和反射性行为，痛苦、愤怒和恐惧等童年时的未解心结。当你直面这些危险时，它们就会转化成亲密关系中的宝藏。而当你运用获得幸福的技巧迎接这些危险时刻时，你将更清楚地看到、理解你自己和你的伴侣，有更多深刻感悟，抱有更强的同情心，你们之间的联系和亲密感也会加深。这些充满魔力的时刻，为你重建矩阵提供了强大的可能性。

通过冒险和与迪宁争吵，道格发展出了承担风险和说真心话的能力。这些经历和迪宁的支持给了他更多勇气，于是他也开始在职业生涯中冒险拼搏。他与一位德高望重的诺贝尔奖获得者共同组织了一场会议，对自己的整个职业生涯做出了挑战。他指出了当前的经济理论在投资实践中的局限性，并提出了一个激进的改进方向。他的冒险最终得到了前所未有的回报。与此同时，迪宁也在自己的工作中积极冒险，作为领导者，她提出了一项大胆的举措。他们不断触及争吵的本质，在为幸福而进行的战争中释放能量，找到了完善亲密关系的不可或缺的力量。他们发现了深厚亲密关系中的宝藏，并在个人发展和职业道路上取得了更大的成功。

考验之路

请不要期望你的冒险之旅会一帆风顺。道格和迪宁在接受这场冒险时，就做好了不断受到考验的准备。他们在亲密关系、职业挑战和养育孩子的过程中反复经受着各种考验。当他们对这些挑战做出回应时，你根本想象不到迪宁过去曾是个唠叨不休的受害者角色，也预料不到道格已经成为自己理想中的样子，尽管他在必要的时候还会保持自我关注。你所参与的每一次争吵，都是衡量你投入程度的标尺，而如果你全身心地投入与对方的紧密互动，你的沟通技巧就能得到提升。每一次争吵都会暴露出你的脆弱之处和未解心结、需要克服的障碍以及该从中吸取的教训。

随着紧张气氛的爆发、争吵的上演和严重威胁的出现，你将不断经受考验。面对这些考验时，请记住本书介绍的六项获得幸福的技巧。

- 唤醒你的渴望

- 负责地参与到建设性的紧密互动之中
- 揭露出你的未解心结
- 解放自我，发掘新的行为和争吵方式
- 在重建矩阵时，形成新的观念和生活方式
- 竭尽全力，坚持行动

英雄无法通过所有的考验，你也一样，关键是要持续投入。英雄不必在所有行动中都做到尽善尽美，也不必在每场考验中都获得成功，但必须懂得从中吸取教训。全身心的投入会帮助你吸取教训，避免那些使你退缩的失败。

亲密关系的艺术

请想一想那些稳健如松的武术家，他们会在对方的攻击袭来前巧妙避开，将对方的攻击转化为己方的回击，同时对对手抱着尊重之心。当你练习这六种技巧时，你也将学会如何巧妙地处理亲密关系中固有的紧张感，以协调你们两个有着不同需求、背景、习惯和欲望的人之间的紧张关系。你努力平衡这些相互矛盾的张力，它们时而让你们密不可分，时而让你们各自独立；时而加深牵绊，时而导致逃避；时而是亲密，时而是距离。这些张力造成的压力往往就是出现冲突的根源，而在处理这种压力的过程中，亲密关系的艺术便是爱与联系的基础。

驾驭这种固有的压力，是深入、有爱的亲密关系的标志。中国人把这两种对立的力量称为“阴”和“阳”。当你学会处理这些紧张感时，你将拥有更强的适应力，学会更好地活在快乐的当下。你展现出更加真实的自我，任内心的渴望引导自己。

懂得亲密关系的艺术的人，是心灵的战士。在良性的争吵中，你是在为一个目标或原则而战。作为一名心灵战士，你将致力于实现自己对学习和成长的深切愿望，成为你所能成为的最好的人。良性的争吵能帮助你们发展成为情绪成熟的完整个体，利用亲密关系和对方给自己带来的影响，成为最好的自己。

心灵战士总是在不断地适应环境，做各种尝试，积极投入争吵。他们通过训练保持技能的敏锐度，并在爱的冲突中变得更加熟练。他们知

道，这不仅是一场战役，更是一场战争，所以他们需要保持战斗的姿态，而不是试图在一场小小的战役中结束整场战争。战士们会审视自己的弱点，并努力加强。

战士的警觉性

通过对下列情况保持警觉，你便可以像个战士一样用心战斗。

- 让你退缩的矩阵中那些削弱你力量的观念
- 想放弃或图安稳的念头
- 指责和逃避责任的防御性反应
- 表现出破坏性与被动反应，而不去探索创造性的可能
- 陷在互动量表左侧无法自拔

如果你已经走向了互动量表破坏性的一侧，或顺其自然地进入了受害者和不负责任的角色，那么请你找回平衡，克制住在未能对自己全权负责的情况下去指责、批评对方的冲动。

你要做的是不断练习获得幸福的六项技巧，坦率地评估自己的遭遇，自己舔舐伤口，找回平衡，重新进入战场，再次振作起来，准备为幸福而战。

盟友的帮助

英雄都有自己的盟友和帮手——你的另一半以及其他踏上寻求幸福之路的伴侣，他们都能为你提供明智的建议，给予你所有成功的英雄都需要的支持。

想一想历史故事和当代神话中的盟友——奥德修斯有雅典娜，卢克·天行者有欧比旺·克诺比，他们都不是独自踏上追求之旅的。你要做的是找到盟友。与此同时，要辨认出那些会削弱你的力量或跟你一起相互指责、自怜自艾的人，拒绝他们与你同行。真正的盟友不仅会在困难时支持你，而且当一切进展顺利时，他们也会激励和挑战你。你的另一半可能是你最强大的盟友，无论你们是在争吵、玩乐、做家务还是做爱，每一个互动都可以成为你们成长和转变的机会。你们的关系可以为你实现

梦想提供支持。

盟友能帮助彼此展现出最好的一面。请支持你的伴侣追寻他/她的梦想—不是你对他/她的期望，而是他/她对最好的自己的愿景。在“米开朗基罗现象”的作用下，你可以帮助你的伴侣塑造出他/她心目中的理想自我。那些肯定彼此理想自我的伴侣，不仅能在自己的生活中展现出最好的一面，而且在朝着理想的自我发展时，他们的关系也会更加美满。你们每次互动的时候，都可能是在“塑造”对方。

盟友也会对彼此抱有幻想—你因为另一半本来的样子而欣赏他/她，但也会希望他/她成为某种样子。你的态度反映出了你的伴侣在你身上激发的愿景，这与你对自己的目标是一致的。这并不意味着你没有在另一半形成他/她的愿景时发挥作用—你可能会看到伴侣身上隐藏的天赋和潜力。这并不意味着你打算将你的伴侣改变为符合你内心标准的样子，而体现了你相信他/她的潜力，并支持他/她朝着远大梦想的方向前进。我们常常需要自己的挚爱或其他人来激起我们的渴望—如果你不知道自己心怀某种渴望，或者你已经因为自己的限制观念而否定了这种渴望，那么你就很难这样渴望了！

鲍勃为我树立的愿景包括成为一名作家和演说家，获得博士学位，与他共同创办一所研究院，还包括其他许多可能性。他相信我，在我身上看到了很多我自己都不曾想象到的可能性。我自己则保守一些，对自己的看法比他能看到的有限得多。当我被限制在某些领域内的成就中时，是他对我的信心，鼓励着我去伸手摘星。

当我写了一本畅销书，上了《奥普拉·温弗瑞秀》《早安美国》和《20/20》时，他一点儿也不感到意外。而对我来说，这是一次意义重大的重建矩阵之举。对于这一点，我经常和他争吵、对抗，或是打退堂鼓……但我也总被深深打动，为自己的梦想得到实现的那一天兴奋不已。直到有一天，我终于自己拥有了这种愿景。

如果你们的关系能不断让你成为一个更好的人，那就再好不过了。你的成长越显著，你们的关系就会越好，因为你也会反过来促进对方的成长。你们从彼此身上感受到的进步越大—无论是新的想法、不同的生活方式、新奇的经历、看问题的角度还是知识面—你们就越能对这段关系感到满意并坚定信心。

从此过上有深度的生活

当你们为幸福而战的时候，会发生什么？当你们英勇战斗的时候，你们双方体内和你们的关系中会发生什么？

你们在体验一种不断增长的深刻的爱，这种爱会渗透进你们关系中的每个角落。你们的关系不断成长，其中充满了爱意和共鸣，也有挑战与批评—这是一场激动人心的亲密冒险。你们将从此过上有深度的生活。

这就是本书中所有教你获得幸福技巧的共通之处。这是两个真诚的人的愿景，他们全身心地做好自己，同时真正投入到相互尊重的亲密关系之中，并致力于共同增强彼此的天赋。

我们描述的获得幸福的过程不仅包括解决争吵或改善关系，它还是一种超越传统模式的关系发展模板。那些在为幸福而战的过程中不断提升自己的伴侣，为他们的关系创造出了新的可能性—这是一种不断深化的亲密关系，一种不断扩大的爱，一段永不停息的冒险之旅。

有意识地与自身、伴侣和更广阔的世界建立联系

在挖掘争吵本质的征程中，你—亲密关系中的英雄—体验到了巨大的转变。你带着新发现的关于沟通的宝藏，回到自己的日常生活中，与他人分享。你分享了自己在追寻完美关系过程中获得的奖赏，那是你在为幸福而战时学到的经验与教训，以及爱、智慧、自由和你的冒险经历赐予你的知识。英雄的追求不仅仅是让英雄本人及其伴侣受益，更是让所有人共享美好的一切。

当我们抓住了争吵的本质，我们之间的联系会变得更加紧密。我们不仅心连着心，我们的思维和大脑也会相互作用，创造出一种得到拓展的意识状态。当你的意识得到了拓展，你将超越自己认识的那个自己。这会增强你的意识，促进你的成长，增添你生命的意义，加深你与自身和伴侣之间的联系。

你不仅能与自身和伴侣建立起更充分的联系，而且这种联系还会转移到你周围的世界。你体验到的亲密感会让你进入一种意识状态，随着你促进生活中越来越多领域的发展，你将更深入地与他人进行接触。

你在接受冲突后，很可能会在日常生活中看到更多冲突，也会更清楚地意识到我们彼此之间如何相互联系，以及这种联系如何扩展到生活

圈中的所有人身上。当你与自己的伴侣建立联系时，你会看到自己与更大的世界也产生了联系。当我们与伴侣的爱得到深化时，我们便开始心存对全部人类的爱。

现在，你努力明确了争吵的本质，伴随着真实的体验和持久的激情，你们追寻着真正的爱情和不断深入的亲密关系。你们投入良性的争吵，为实现自己的渴望而争吵，为揭示和发现你的内心的矛盾与限制观念、无意识的矩阵背后存在的真实问题而争吵。你学着向你的伴侣揭示真实的自己，无论这个自己是什么样的。你为解放自我而争吵—勇敢冒险，大胆行动，打破自己的局限，纵身跃入更深的自我，寻求更亲密的关系。你们为了坚持有战略性地重建矩阵而争吵，完善自我，创造出富有活力的亲密关系。你们为致力改善现状而争吵，不懈地选择、冒险、学习、成长、转变—有意识地主导自己的转变，去创造一段充满活力、不断发展的幸福关系。现在，你们的关系有了更伟大的目的，它能让你自己、你的伴侣、你们的关系以及你接触的对象都展现出最好的一面。你与他人分享这份爱，这样他们便能得到鼓舞，从而响应冒险的召唤，开始他们自己的冒险之旅。

你要做的是想象出一个世界，在那里，伴侣们通过与彼此互动，不断超越自我。他们进行良性的争吵，有意识地做出积极的转变。请想象这样一个世界，在那里，所有伴侣都踏上了追寻幸福之旅，他们发现了各自争吵的本质，体验到了深深的爱，并与他们所爱的人分享。

请想象这样一个世界，在那里，所有的关系都能让双方展现出最好的一面，每个人自身都能得到发展，进而为他们的关系带去更多意义。在那里，每位伴侣都在互动中承担起自己的责任，不去责怪对方，并不断学习和运用具有创造性、建设性以及变革性的互动技巧。在那里，伴侣们知道，获得个人成长、发展成熟情绪以及不断完善自我，是他们自己的事。在那里，亲密关系是不断升级的冒险之旅，这场冒险涉及爱与真实、诚实而善于表达的互动、相互赋能以及激励。在那里，人们真实、自由、诚恳地进行互动，从而激励各自发展和成长。在那里，战斗是有目的的—发展出成熟的情绪，以应对亲密关系中产生的痛苦、愤怒或恐惧，并将其进一步转化为成长和发展、理解、同情以及对自己和伴侣的更深层次的爱。想象一下，孩子们得以在这些真实、自由的环境中长大，然后带着成熟、活力和责任感，步入他们自己的成人关系之中。

请想象这样一个世界，在那里，所有人都通过良性争吵紧密互动。他们致力成为最好的自己，在关系中展现出最好的一面，并把亲密关系

视作具有变革性的爱的容器。因此，他们踏上了一条征程，一路以渴望为荣，参与变革性的互动，揭示出隐藏在内心深处的问题，解放自我以打破限制观念，用赋能信念和负责、真诚、有爱的存在方式建立起新的矩阵。

这便是良性争吵的意义—为幸福而战。愿你成为最好的自己，也让身边的人展现出最好的一面。愿你体验到亲密关系之旅中更深层的馈赠，也愿你在收获更深的爱与快乐的同时，将这份幸福分享给更多的人。

致　谢

这是一本深受广大读者喜爱的书。正是大家充满爱意的提携、关怀与思辨，让我们一路前行。我们非常感谢我们的学员，尤其是我们的“伴侣赋能小组”，我们所有的伴侣团队，以及在“转变的一年”（Year of Transformation）、“转变实验室”（Transformations Lab）、“领导小组”（Leadership Group）和莱特研究大学中的那些勇敢者。他们在自己的亲密关系和专业领域中，亲身实践了这些技能。

我们很幸运，拥有一群全情投入的员工，他们致力于完善自我，并让身边人都展现出最好的一面。在此，我想向芭布·伯吉斯表达衷心的感激，她始终踏实工作，尽一切努力把事情办好。凯特·霍姆奎斯特不仅毫不吝惜她的聪明头脑，同时也用心投入到这场游戏中，为了赶在最后期限前完成任务，放下了手头其他所有的事情。阿梅莉亚·珀金斯在读过第一章后，便领略到了深深激励着我们的无限美感和诸多可能性。雷切尔·兹韦尔是优秀的打字员和编辑莫妮卡·桑登的忠实伙伴。萨沙·塞金格为我们的宣传和销售工作带来了极大活力。乔治·米勒与我们的社交媒体经理斯蒂芬妮·卡斯蒂洛一同制作了我们的博客电台节目。丽莎·桑登则负责我们基金会的扩张。我们莱特研究大学的校长迈克·兹韦尔统筹全局，在任何有需要的地方都竭尽所能，让一切都发展得尽善尽美。他与我们所有的员工一起，始终如一地加班加点推进这项工作。杰奇·达维拉在预算控制上做到了无懈可击。此外，还有我们的项目教练吉利安·埃切尔、格特鲁德·莱昂斯、贝丽尔·斯特姆斯塔、凯伦·泰瑞、詹妮弗·史蒂芬、阿特·西尔弗和乔恩·菲尔德曼，“转变的一年”中的教练和组长，以及其他项目的各位负责人，在他们共同的努力下，才有了本书中使用的这些素材。

布鲁斯·韦克斯勒坚持让我们撰写这本书，并完成了促成本书问世的许多关键工作。他反复修订章节，还给予我们鼓励。我们的代理乔尔·德布戈非常成功地与美国新先驱出版公司达成了合作。新先驱出版公司的

编辑团队，由组稿编辑梅丽莎·柯克领导，在尼古拉·斯基德摩尔、杰西·毕比和安吉拉·奥特里·戈登的推动下，为我们提供了见解深刻、详尽缜密、极具说服力的反馈意见。新先驱公司的所有销售、市场营销和管理团队，共同帮助我们把这个重要的主题完美地呈现了出来。

从市场营销到道德顾问—尤其是梅丽莎·乔瓦诺利·威尔逊、德文·杰沃斯基和罗伯特·摩尔博士—有相当多的人为我们提供了宝贵的建议。

我们还要特别感谢从事亲密关系、神经科学和行为科学研究的学者们。我们引用了他们了不起的调查研究，深入到我们从未涉足的那些与表象背道而驰的真理之地。是他们的研究成果释放出了我们所有人的潜能。

对致力于人类潜能研究的莱特基金会成员阿特·西尔弗、约翰·达维多夫、里奇·莱昂斯、斯科特·斯蒂芬、斯坦·史密斯、汤姆·特里和凯伦·威尔逊·史密斯鲍尔以及我们的顾问唐·德尔夫斯，我们深表感激。他们不仅把钱花在日常物质上，而且注重精神消费。“女性行动协会”和“男性指导”组织中的无数学员都帮助我们传播并发展了这一课程。我们对他们的付出与合作深表感激。

最后，我们再次向所有帮助过我们的合作伙伴致以最衷心的感谢！

出版后记

也许我们从小受到的教育便是不要吵架，不要与他人起冲突，和平相处才是人际关系中最重要的事……但争吵真的是一件完全消极的事吗？本书作者告诉你，错不在争吵本身，而在你们争吵的方式。只要吵对了，你们的沟通水平能达到前所未有的高度，你们能享受到对自我、关系与生活的真正的控制感。

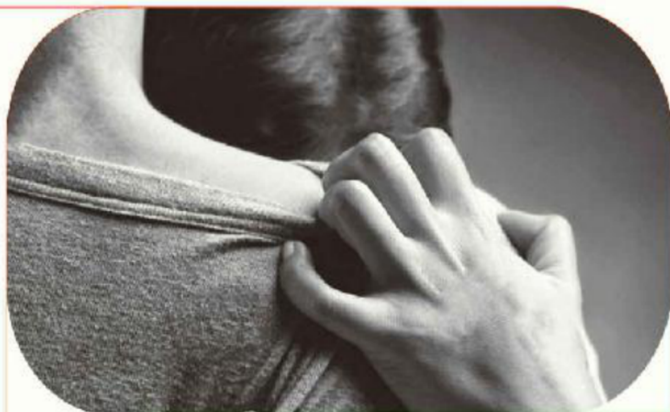
无论是回避争吵还是为泄愤而吵，都只会给你们的关系带来消极影响。然而很多人依然相信，良好婚恋关系需要伴侣以不吵架的方式来维持。不仅如此，诸如“找到对的人就好了”“感情需要争取，意味着你们不合适”“化学反应和相容性非常重要”等观念也在从传统与流行文化层面上不断向人们渗透。但作者们告诉你，幸福从来不是现成的，童话故事只存在于纸上。真正现实的婚姻与爱情，需要你们双方敢于深入关系的丛林，大胆冒险，解决问题。

要掌握正确的争吵方式，你们必须反复演练并熟练使用六项获得幸福的技巧。事实上，这些技巧适用于生活中很多领域。毕竟，你需要的并不只是一段稳固的关系，更是完善自身、创造幸福、与伴侣共同进步这样一种可持续的向上运动。这些技巧以及本书所提供建议的本质是：只有深入挖掘自我，勇敢面对问题，积极与对方互动，永远保有一颗追求之心，你的生活和人际关系才能越来越好，你也将成为你曾经无法想象的样子。

服务热线：133-6631-2326　188-1142-1266

服务信箱：reader@hinabook.com

后浪出版公司
2018年8月



EMOTIONAL BLACKMAIL

情感勒索

WHEN THE PEOPLE IN YOUR LIFE USE FEAR, OBLIGATION, AND GUILT TO MANIPULATE YOU

畅销全球20年的心理学经典

终结以爱为名的操控游戏，摆脱一再退让的恶性循环

"IF YOU REALLY LOVED ME..." —— "AFTER ALL I'VE DONE FOR YOU..." —— "HOW CAN YOU BE SO SELFISH..."

WHAT'S GOING ON HERE? WHY DO CERTAIN PEOPLE LEAVE US THINKING "I'VE LOST AGAIN. I ALWAYS GIVE IN. I DIDN'T SAY WHAT I WAS REALLY FEELING. WHY CAN'T I EVER GET MY POINT ACROSS? HOW COME I CAN NEVER STAND UP FOR MYSELF?" WE KNOW WE'VE BEEN HAD, WE KNOW WE FEEL FRUSTRATED AND RESENTFUL, AND WE KNOW WE'VE GIVEN UP WHAT WE WANT TO PLEASE SOMEONE ELSE, BUT WE JUST DON'T KNOW WHAT TO DO ABOUT IT. WHY IS IT THAT SOME PEOPLE ARE ABLE TO EMOTIONALLY OVERPOWER US, LEAVING US FEELING DEFEATED?

[美]苏珊·福沃德，唐娜·弗雷泽 著 杜玉蓉 译　SUSAN FORWARD, PH. D. DONNA FRAZIER

 四川人民出版社　 后浪出版公司

情感勒索

[美]苏珊·福沃德　著
杜玉蓉　译

版权信息

书名：情感勒索
作者：[美]苏珊·福沃德
译者：杜玉蓉
书号：ISBN 978-7-220-10766-5
版权：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

序言
情感勒索让我们透视关系中的问题

我跟老公说，准备每星期抽出一晚去上课，结果他马上就用那种看似平静的方式回应。“你想做什么就去做呗，反正你一直这样。”他告诉我，“但别指望我会在家里等你回来。每次都是我等你，为什么不是你在家等我回来？”我知道他说的话没什么道理，但他让我觉得自己太自私了，所以我取消了原先的进修计划。

——丽兹

我本来计划圣诞节假期和老婆一起去旅行，我们已经期待了好几个月！我打电话告诉我妈我们总算买好票的消息，她一听竟然哭了起来。“那圣诞晚餐怎么办，”她说，“每个人这天都要跟全家团圆的，如果你去旅行不回家，等于毁了大家的节日嘛！你怎么可以做这种事，我还剩下几个圣诞节可以过啊？”所以，最后我们根本没去成，老婆简直想杀了我。但是在强烈罪恶感笼罩下，我实在不可能玩得好。

——汤姆

我曾经试图告诉老板，现在进行的这个大案子非常需要人手，要么就多给我一点时间，但只要我一提这件事，老板就会说：“我知道你想回去陪伴家人。即使他们现在很想念你，将来他们看到你升职加薪会很高兴的。我们需要一位将全身心奉献给工作的团队成员——我认为你之前的表现正符合这个要求，但如果你想要多陪陪孩子，你就去吧。不过你得记住：假如你这么做的话，我们就要再考虑考虑你的升职计划了。”我完全不知道现在该怎么做了！

——金

这到底是怎么回事？为什么有些人总是让我们觉得："我又失败了！""我又半途而废了！""我又没说出自己的想法！""为什么我总是没法表明自己的立场，也没法坚定自己的立场？"其实，每个人都遇过这种状况。我们会感觉受到挫折，会怨天尤人，我们放弃自己的梦想去取悦别人，却对这种情况束手无策。为什么有些人就是能在情感上轻易地控制我们，让我们觉得挫败感油然而生？

在这类毫无胜算的情境中，我们面对的这些人都是非常有技巧的控制者。在一种让我们觉得备受呵护的亲密关系中，他们得到了想要的东西，但是为了达到目标，也常让我们倍感威胁。而且，即使最后未能逼我们就范，他们还是会让我们被罪恶感和自责压得喘不过气来。听起来好像这些人为了从我们身上获得想要的东西，已经挖好了洞等我们跳进去，但其实，有很多人对自己这种行为毫无自觉，有些人甚至看起来就是一副甜美可人或是可怜兮兮的样子，似乎一点威胁性都没有。

通常，这类控制者的地位会很特别——像是合伙人、父母、兄弟或是朋友——他们对我们生活的有力控制，已经让我们失去了成人应有的能力。我们生活中的其他部分可能非常成功，但只要一面对这些人，我们就会感觉困惑和无力。就像孙悟空被困在如来佛的手掌心一样，我们也遇到了相同的困境。

拿我手上的个案为例吧。莎拉在法院工作，和一位建筑师弗兰克恋爱差不多有一年了。他们都三十多岁，而且感情十分稳定，但一谈到结婚的话题，气氛就完全变了样。莎拉说："他对我的态度会产生一百八十度的大转变，似乎要我证明些什么。某个周末，弗兰克邀莎拉到他的山中小木屋度了一次浪漫的假期后，一切才真相大白。"当我们到达小木屋时，地上堆满了油漆罐，他顺手就递了把刷子给我。我不知道除了刷油漆外，我还能做什么，所以我刷了起来。"他们工作了一整天，大部分时间两人都一语不发。等到终于能坐下来喘口气时，弗兰克递了一枚订婚大钻戒给莎拉。

"我问他：'这怎么回事？'他说，这都是为了看看我是不是个有气度的人，是不是结婚后还是会努力做好分内的事，不会什么事都推给他做。"当然，这个故事还没结束。

我们定了结婚日期，其他事情也都安排妥当了，但我们的

关系却像溜溜球一样忽上忽下。他还是会送我礼物，却也会不断测试我。如果某个周末我不想帮他姐姐带孩子，就会被指责没有家庭观念，他会说，干脆取消婚礼算了。或者，如果我想扩展业务的话，他就会觉得我根本没有将彼此的承诺放在心上，所以我当然将这事放下了！这种事不断发生，而且最后都是我让步。我告诉自己，他是一个很棒的男人，也许他对结婚这件事有点恐惧，只是想从我这里多获得一点安全感吧！

弗兰克带来的威胁是无声的，影响力却十分巨大，因为它往往遮蔽了真相。而且大多数人都像莎拉一样，会选择继续留在弗兰克身边。

莎拉会不断遭受弗兰克操控，是因为在那个时候，让他开心似乎是必要的，但这样做却是危机重重。跟很多人的反应一样，莎拉在弗兰克的威胁下也会感到愤恨和挫败，但她却认为这样低声下气地屈服才能获得表面的平静。

在这种关系中，我们把焦点放在另一半的需求上，却牺牲了自我需要，而且以为这样的让步都是为双方着想，自顾自地陶醉在这看似安全的幻境中。我们已经想办法避免了冲突和对立——这才是一段健全关系得以继续发展的契机，不是吗？

几乎在每段人际关系中，这类让人苦恼的互动情况都常常是造成双方摩擦的主要原因，但是很少有人能仔细分辨并了解它们。这种一方意欲掌控另一方的状况，常被理解为“沟通不良”。我们会告诉自己：“我靠感觉，而他则靠理智行动。”或是：“她只是想法和我不同罢了。”但事实上，摩擦的根源并不只是沟通方式不同，而是一方希望凡事都按自己的方式来，却因此牺牲了另一方的利益。这可不是单纯的沟通不良而已，而是双方力量的较劲。

因此，我一直在寻找一种方式，希望可以描述这种互相较劲的力量拉锯，及其导致的种种令人困扰的行为。我认为，这种行为就是勒索，是一种“情感勒索”，但大家几乎都认为这成了一项指控。

我知道“勒索”这个词夹杂了一些犯罪、恐惧及敲诈的邪恶意象，要把这种消极印象加在另一半、父母、上司、兄弟姐妹或子女身上确实不太容易，但我发现它是唯一能精确描述这种状况的用语。这个词的尖锐性一针见血地刺穿了笼罩在亲密关系上的消极特性，如否定和困惑等，以便我们真正透视一段关系的问题所在。

我要向各位读者保证：一段亲密关系中有情感勒索的要素存在，并不代表这段关系已经被判定为失败，而是表示我们需要更诚实地面对并改正这种造成自身痛苦的行为模式，让所有的亲密关系都能回归更稳固的基础。

何为情感勒索

情感勒索是控制行动中一种最有力的形式。我们身边的亲朋好友会用一些直接或间接的手段勒索我们，我们如果不照他们的要求去做，就有苦头吃了。所有勒索的中心都是最基本的威胁、恐吓，它会以许多不同的面貌出现，像是“如果你不照我的方式做，你肯定会不太好过”。一名勒索犯可能会威胁要揭发被害者的过去、毁了他的名声，或是要求被害者支付一笔钱以保住某个秘密。但是，情感勒索更能深切击中我们内心的要害。这些“情感勒索者”了解我们十分珍惜与他们之间的关系，知道我们的弱点，更知道我们心底深处的一些秘密。不论他们多关心我们，一旦无法达成某些目的，他们就会利用这层亲密关系迫使我们让步。

因为我们需要得到关爱与认可，这些勒索者甚至会威胁要控制和剥夺这些，或是闹到我们心力交瘁。比如说，你为自己慷慨又善解人意而自豪，但只要稍不顺从勒索者的意思，他们就会给你贴上自私自利的标签；如果你非常重视金钱和安全感，这些人能让你拥有这一切，也能让你一无所有。你如果相信他们，就等于被控制了所有的决定和行动。

我们被迫与勒索共舞，却无法跳好舞步，也看不透舞伴的心思。

情感勒索的迷雾

为什么这么多聪明、有能力的人，总是在寻找了解情感勒索的方法？主因之一就是：我们根本无法看清情感勒索者的手法，他们的行动仿佛笼罩在一层浓雾当中。如果可以，我们一定会反击。但问题就是，我们根本没有察觉到加诸自身的这些手段。在这里，我用“迷雾”（FOG）这个词来表示情感勒索行为造成的迷惑状态，也用来说明其作为一种手段的作用。这个词其实是由三个不同单词的首字母组成的：恐惧（Fear）、责任（Obligation）及罪恶感（Guilt），这些要素也是勒索者为达到其目标而采用的工具。他们会将“迷雾”以排山倒海之势灌进一段关系中，让我们根本不敢逾越他们的意思，只得乖乖顺从，而且无法达到他们的目标时，我们还会感到无以名状的罪恶感。

要拨开这重重迷雾，看清勒索者强加给我们的一切——即使已是过去式——是很不容易的。因此，我经过研究，列出以下清单，有助于你分辨自己是否已成了他们的目标。

想想那些对你意义重大的人，你们的关系中是否出现过以下现象？

- 如果你不照着做，他们便威胁要让你日子难过。
- 如果你不顺从，他们便威胁要断绝往来。
- 如果不照着他们的意思去做，他们会直接告诉你或暗示你，他们觉得被忽视了，感到沮丧或深受伤害。
- 不论你付出多少，他们总是要求更多。
- 他们通常都假设你一定会让步。
- 常常漠视或看轻你的感受和需求。
- 对你做了许多承诺，却常食言而肥。
- 当你不让步时，他们就会说你是自私、邪恶、贪婪、没心肝的人。
- 当你承诺要让步时，不管你说什么他们都会答应。如果你绝不退让，他们就马上翻脸。
- 将金钱当作逼你让步的利器。

只要以上任何一项的答案是肯定的，那么你已经受到情感勒索的折磨了。但我保证，还是有很多办法能马上改善你的处境和感受的。

拨云见日

在做出任何改变之前，我们需要明确自己与情感勒索者的关系。首先，把灯打开。想要终结这段遭受控制的过程，这个步骤很重要。即使我们努力想要驱散这层迷雾，勒索者还是不会收手。近几年来，在处理迷雾问题时，我们已经发展出许多有关情绪、精神状态和动机的缜密分析。我们发现在这种状态下，感官神经会遭到抑制，原本能引导情绪的精密感应器全部失灵。这些勒索者能巧妙地遮掩施加在我们身上的压力，经常让我们怀疑是不是自己太敏感了。此外，他们普遍认为自己的所作所为都是出于善意与体贴，与他们的实际作法完全不同。这一切都

让我们困惑、茫然并极度不满。但我们不寂寞，有好几百万人都遇到了这种困境。

你可以从本书的案例中看到，许多人也正在与这群情感勒索者搏斗，鼓舞人心的是，你将会找出解决办法。本书中的案例都是真人实事，也许你对他们的状态非常熟悉——工作能力强、作风优雅、行事高效的一群人，却掉进了勒索的陷阱。如果你能敞开心胸，就能更了解他们，他们的故事就像是一则则现代寓言，可以作为未来生命旅途的指引。

一个巴掌拍不响

本书前半部分会告诉你情感勒索是如何运作的，以及为什么有些人竟然会对此毫无招架之力。我会详细说明情感勒索的“交易状况”、双方的需求以及最终结果，也会剖析勒索者的心理状态。这项工作会让人感到相当气馁，因为并不是每个勒索者都有相同的行为模式或性格特质。有人消极，有人积极；有人直截了当，有人心思细腻；有些人会把丑话说在前头，有些人却表现出苦口婆心为你好的样子。不过，不论外在行为差异有多大，还是有一些造成他们以控制他人生活为乐的共通心理特质。我会说明这些情感勒索者是如何使用迷雾和其他工具的，以及他们的动机为何。

我还会分析“恐惧”——恐惧失去，恐惧改变，恐惧遭到拒绝，恐惧无法掌控——何以成为所有勒索者的一项共通特质。对某些勒索者来说，这些恐惧是因为长期感到忧虑及某些资源的匮乏。也有一些人是因为丧失了安全感及自信心，为了抵御不确定感和压力的侵蚀，才催生了这样的产物。我之后会解释在恐惧逐渐进驻他们的生活时，勒索恐吓的念头日渐浮出的过程。如失恋、失业、离婚、退休及生病等突发事件，都能轻易地将你的至亲好友变成一名情感勒索者。

这些使用情感勒索手段的亲友，很少是存心要勒索我们的，他们只不过想借此寻求安全感及掌控权。不论外表看起来多有自信，他们内心其实是非常焦虑的。

但当我们完全听从勒索者的要求时，他们就会觉得自己极有影响力，这时情感勒索就成了他们抵御伤害和恐惧的最佳利器。

受害者扮演的角色

然而，如果没有我们的“一臂之力”，情感勒索根本无法存在。要谨记，“你情我愿”绝对是情感勒索的重要元素——毕竟，这可是一场交易。下一步，就来看看我们为这些勒索目标做了什么“贡献”。

每个人都会把一些激烈的情绪，如怨怼、悔恨、缺乏安全感、恐惧、气愤等，带进每段亲密关系中——这些就是我们的“痛处”。只有当赤裸裸地将痛处暴露在别人面前，情感勒索的手段才能奏效。通过本书，我们将明白那些让“痛处”更痛的情绪反应，是如何由生活经验塑造出来的。

人类的行为哲学从早先的“视自我为受害者”，进化为“鼓励自我对生活及出现的问题负起全责”，这无疑是个令人惊喜的成长。这个观念在情感勒索的领域中更具有重要地位。如果把重点放在别人身上，想着如果对方改变，事情就会好转，这其实很容易。但我们真正需要的是了解自我的决心与勇气，以及与潜在情感勒索者相处方式的改变。我们虽然不想承认，但正是因为我们的不断让步，勒索者才掌握了达成自己目的的方法。屈服鼓励了他们，不管是有意还是无心，都让他们找出了能对被勒索者予取予求的最佳方法。

受害者付出的代价

情感勒索就像藤蔓，它们卷曲的绿须不断地在我们的生活中蔓延。如果我们在工作上对这些情感勒索者让步，回家后就可能把气撒在孩子身上。或者，如果我们和父母的关系不好，也可能在与工作伙伴的相处模式上出问题。我们不可能将所有不快情绪都放进一个贴着“上司”或“丈夫”标签的盒子里，而让生活的其他部分都与这些情绪绝缘。我们反而可能复制这些令我们痛苦的行为，走上与他们相同的道路，也成为一名情感勒索者，将我们遇到的挫折转嫁到一些弱者身上。

很多使用情感勒索手段的人，都是我们想维持和加强感情联系的朋友、同事甚至是家人。我们愿意与他们共享生命中的美好时刻，也愿意与他们共创亲密关系，甚至可能还自以为我们关系良好。但这美丽的想象，却往往会被情感勒索者打破。重要的是，不要让情感勒索的习惯困住我们和我们周围的朋友。

如果一直对勒索者让步，我们将付出十分巨大的代价。他们的用语及行为会让我们感到失衡、羞耻和深深的罪恶感。我们知道应该改变这种倾向，也不断发誓要采取行动，最后却还是会掉入情感勒索的陷阱。

最后，我们开始怀疑自己到底能不能信守承诺，也对自己的效率丧失了信心。我们的自我价值感会慢慢地遭受腐蚀。最坏的结果可能是，每次让步后，指引我们决定生命价值及行为的内心指南针却离我们越来越远——我们再也不是一个完整的个体了。虽然所谓的情感勒索并不能算是罪大恶极的暴行，但我们也不能轻忽它的影响力。只要我们和情感勒索扯上关系，它就会一步步将我们蚕食，最终危害我们最重视的亲密关系及自尊心。

化知识为行动

我成为心理治疗师已经超过45年了，在这不算短的时间里，我曾使用许多方法，治疗过好几千人。如果要我对这些经验做出一个前后一致的概括性说明，我会说，“改变”是最令人害怕的一个词。没有人喜欢改变，几乎每个人都对它心存畏惧。大部分人，包括我在内，都想尽量避开它。这样的想法也许是造成我们悲惨生活的原因之一，但想把每件事都做得与众不同，绝对是个错误。

不管是基于个人认定还是专业考量，我还能肯定一件事，那就是如果不改变行为模式，我们的世界不会有什么不同。光有想法并不会激起任何改变，就算我们知道不该做出那些自我毁灭的行为，这种想法仍然不能阻止我们的行动。不断地唠叨或祈求另一方改变是不会奏效的，我们必须有所行动，必须率先朝着新方向勇敢迈进。

更多新选择

我所有的著作都以解决方案为主。同样，本书第二部分将一步步带领读者认识可用来应对情感勒索的诸多选择。我们通常都以为方法很有限，但其实可选方案远比我们知道的多，这也赋予了我们更多力量。我将告诉你一些即使在心怀畏惧的情况下，面对情感勒索时仍能出其不意的制胜策略，而且绝对会让你心情舒畅无比。我还会提供一些检查表、简单的测验、实用的套路以及一些非防御性的沟通技巧。这些都是过去25年来我不断教给患者并从反馈中改进的技巧，绝对有效。

还有一点很重要，我也将引导你们明确在与情感勒索者较量时，如何安然应付一些有关伦理、道德及心理方面的重要问题，如：

- 怎样才算自私？何时我才能忠于自己的欲求及渴望？

- 我该让步多少才不会感到悔恨和沮丧？
- 如果我屈服于情感勒索者，是否违背了自我？

我会给你一些工具，让你自行决定该何时对他人负责，又该何时放手——这也是帮助你摆脱受控制困境的关键之一。

本书最大的亮点就是，它能减少勒索者强加于你的罪恶感。当你开始改变自我行为模式以摆脱莫须有的罪恶感时，我也会告诉你如何舒缓这份无法避免的不适。只要你以更健康、更能自我肯定的方式来行动，原先的罪恶感就会消失无踪；一旦罪恶感销声匿迹，勒索者自然也就无足轻重了。

我将一路陪你度过这段人生的重大转折期，让你不再屈服于情感勒索者的所有要求，而能在考虑到自身需求的前提下，做出清醒、积极的决定。

在帮助你抵挡情感勒索的同时，我也要引导你决定是不是每个状况都值得你怒不可遏——有时候，对勒索者言听计从未尝不是一个聪明的做法。另外，也许你不敢相信，在一些特例中，最健康的方式竟是和勒索者断绝关系。我也会说明如何在其他方式都无效时搬出这个撒手锏。

我们掌握了一些认知及行为准则，终于能从勒索者日渐衰弱的控制中解脱时，将会释放出更多的活力与能量。“我终于能跟男朋友说不了，而且明白了他的要求是不合理的。”我的一名患者玛姬这样对我说，“我没有伤害他，即使他装得好像受了伤一样。这是我第一次丝毫没有感到自责，也没有在10分钟后拨电话给他，请求原谅或是让步。”

这本书是为了那些想与另一半、父母、同事或朋友保持更密切关系，却又受困于他们层层控制之下的读者所写的。

请各位读者了解，即使我没办法亲自陪各位一路走下去，我仍然会支持你们进行这些可能有点艰难，但绝对会改变生活的行动；我也会帮助各位建立崭新而健康的关系——不论是针对生活中的情感勒索者，还是看待你自己。

面对情感勒索，真的需要很大的勇气，而本书会赋予你勇气。

目录

序　言　情感勒索让我们透视关系中的问题

第一部分　情感勒索的来龙去脉

第一章　诊断：情感勒索

六项致命特征

声明原则的权利

两种截然不同的处理方式

真正的动机

从变通到坚持

第二章　勒索的四种形态

施暴者

自虐者

悲情者

引诱者

情感勒索的影响力

第三章　恐惧感、责任感与罪恶感

恐惧感

责任感

罪恶感

三感交织

不会停止的勒索

当正常的罪恶感失去控制

迷惘与困惑

第四章　制造迷雾的四大手法

二分法
病态化
联合阵线
消极比较
第五章　情感勒索者的内心世界
挫折的联想
从挫折到一无所有
失落感与依赖性
错综复杂的原因
当危机成为催化剂
完美生活的缺陷
亲密的陌生人
自我中心
小题大做
丢了西瓜捡芝麻
惩罚的好处
降低损失
好为人师
旧冲突的新受害者
维持亲密关系
问题不在你
第六章　受害者的特质
情绪键
易受情感勒索控制的人
追逐认可者
和平主义者
自责者
圣母心
自我怀疑者

平衡问题
你正在培养情感勒索者
自我勒索
写在最后
第七章　情感勒索的影响
对自尊的影响
对幸福感的损害
牺牲他人，安抚勒索者
对关系的影响
第二部分　化知识为行动
△ 改变的时刻到了
△ 一步一步，终结噩梦
第八章　课前准备
第一步
扭转轻易妥协的行为模式
SOS策略
步骤一：停下来
步骤二：冷静观察
第九章　做决定的时刻
三种类型的要求
无关紧要的要求
可能影响自我完整性的要求
重大决定
第十章　制定策略
策略一：非防御性沟通
策略二：化敌为友
策略三：条件交换
策略四：运用幽默

成果评估
你会更强韧
第十一章　冲出迷雾
面对旧感觉，做出新回应
解除恐惧键
解除责任键
解除罪恶键
尾　声
出版后记
返回总目录

第一部分
情感勒索的来龙去脉

第一章　诊断：情感勒索

情感勒索的世界是很令人困扰的。有些勒索者的意图显而易见，有些则混沌不明，他们经常看起来很和善，只在某些时候祭出手段。因此，想在亲密关系中看清这股控制力，就更加困难了。

当然，有些霸道、不拐弯抹角的情感勒索者会直接亮出他们的恐吓，明白告诉你不照着做的后果："如果你离开我，就别想再见到孩子了。""如果你不支持我的计划，我就不给你写推荐信，直到你点头为止。"他们的威胁清楚明确，意图一清二楚。

然而，大部分情感勒索却是很难察觉的，而且常出现在那些看似和谐、美好的关系中。我们知道对方最美好时刻的模样，以往的愉快记忆也掩盖了似乎有些不对劲的感觉。直到情感勒索的阴影渐渐浮出水面，悄悄地越过了原先的安全界线；之前尚能接受的相处模式逐渐改变，开始夹杂了一些不得不为之的妥协。

在我们将某人的行为归类为情感勒索之前，我们需要先审视几项要素，就像医生为病人诊断时需要先确诊病征一样。以下是一对亲密情侣的例子，但这类冲突的表现同样也适用于朋友、同事及家人之间。适用对象也许不同，但是技巧和方法是一样的，而且非常容易辨识。

六项致命特征

我认识一对年轻情侣吉姆和海伦，他们在一起已经一年多了。海伦在社区大学教授文学，有着一对棕色大眼睛和迷人的笑容。她是在派对上经人介绍认识吉姆的，而吉姆看起来也挺讨人喜欢，他又高又斯文，还是一位成功的作曲家。他们两人曾经一起度过了许多美好时光，但是海伦觉得以前和吉姆相处时的那股轻松自在似乎已经渐渐消失了。事实

上，他们的关系正一步步进入情感勒索的六个阶段。

为了让读者了解情感勒索的六个阶段，我们不妨先来看看海伦与吉姆间的冲突状况。有些特征解释了吉姆的行为，有些则能说明海伦的反应。

一、要求

吉姆想从海伦身上得到一些东西。他对海伦说，反正每天在一起的时间这么长，干脆住在一起算了。“我等于已经住在这里了，”吉姆告诉海伦，“不如真搬进来吧！”海伦的公寓很大，吉姆放在这里的东西已经占了一半空间，所以吉姆强调，这不过是一次简单的搬迁罢了。

有时候，情感勒索者并不会像吉姆一样，表现得这么光明磊落——即使他们的用心昭然若揭，我们也不一定能察觉。吉姆也可能会间接地表达，比如参加朋友婚礼后故意表现得闷闷不乐，诱使海伦主动对他说：“我希望我们的关系能更进一步，因为有时候我也会觉得很寂寞。”最后，吉姆再趁机说，他想搬进来和海伦一起住。

乍看之下，吉姆的提议非常体贴，一点都没有要求的意味。但不久后海伦就会发现，他纯粹是为了达到自己的目的，而且不容许有丝毫讨论和改变的余地。

二、抵抗

海伦对吉姆要搬来一起住的提议不太开心，于是很明白地告诉吉姆：她对两人关系的转变毫无心理准备。海伦很在意吉姆，但也希望能拥有自己的空间。

如果海伦是比较委婉的人，可能会用其他方式来表达不悦。她或许会变得对吉姆漠不关心，或是告诉他屋里要重新粉刷，所以他得把东西全都搬走直到完工。不管如何，海伦会很清楚地表达出本意，答案是“不”！

三、施压

当吉姆看见海伦的反应出乎预料时，他并不会试着考虑海伦的感受。相反，他会逼海伦改变心意。一开始，吉姆会表现得好像很愿意和海伦讨论这件事。但是，讨论过程中他完全坚持己见，最后还训诫了海

伦一番。她的反对，竟被吉姆说成是个性有缺陷，而且他还将自己的欲望和需求说得光明正大：“我只是想做一些对我俩最好的决定，也想给你最好的。两个人相爱时就会想共享彼此的生活，为什么你却这个样子？如果你不这么自我中心，就会愿意多向我敞开一点心胸。”

然后他话锋一转：“难道你对我的爱，还没有强烈到要我时时刻刻陪伴在你身旁的程度吗？”还有一种勒索者会用来转移压力的手段：坚持说如果他能搬进来，彼此关系将有所改善，也会更亲密。不管是哪种勒索者，即使看起来是为了你好，都绝对会使出“施压”这个手段。像吉姆，不就让海伦觉得自己这样拒绝对他造成了很大的伤害吗？

四、威胁

在吉姆不断想瓦解海伦城墙般的抵抗意志时，他会让海伦知道，如果不顺从他，会有什么后果。在这种情况下，情感勒索者可能会威胁要让我们痛苦与不快，因为我们让他们非常不好过。他们会撂下一些让我们不安的话，或是用“如果你能听我的，我会更爱你”之类的话来诱惑我们。吉姆就是这样对海伦说的：“交往这么久，如果你还是不能对我做出承诺，也许我们该给彼此多一些认识别人的机会。”虽然他没有直接表示要结束这段关系，但海伦可是将这段话中话全都听进去了。

五、屈服

海伦当然不想失去吉姆，所以她告诉自己，虽然还是觉得有点不妥，但也许真的不该拒绝让吉姆搬进来。之后，她再也没有和吉姆深入谈过自己的想法，而吉姆也没有任何打算为她考虑的迹象。几个月后，海伦不再坚持，吉姆也就堂而皇之地住进海伦家了。

六、重启

吉姆得逞了，两人的争执暂告一段落。现在，吉姆搬进了海伦家，不再对海伦施压，他们的关系似乎也渐趋稳定。虽然海伦还是对事情的进展有点不开心，但能摆脱吉姆的不断施压，并重新赢得他的爱与尊重，的确让她松了一口气。对吉姆来说，向海伦施压、让她觉得有罪恶感，成了他达到目标的必经途径。海伦如果想以最快的方式结束吉姆的苦苦相逼，就只能让步。他们的相处模式已经成形了：施加压力，然后一方屈服。

以上就是情感勒索的六个阶段。稍后，我们会回到这个主题上，做更深入的探讨。

我们为何对情感勒索视而不见？

以上这些致命特征都非常明显，而且十分恼人，你一定认为它们出现时绝对会让人心中警铃大作吧？但事实上，在被它们掐住脖子之前，我们就已经深陷其中而不自知了。会发生情感勒索的部分原因，是我们常用也常遇到的一种极端行为——控制。

其实控制并不完全是消极的。我们有时候也会对别人撒下控制的大网，或是被逼着去做某些事，像是在玩一种随心所欲操控别人的游戏。像我就常说“哦，真希望有人能帮我把窗户打开”而不是“请你替我开个窗好吗”。

对许多人来说，想直截了当地表达一些无关紧要的需求已经很困难了，而在危机四伏的时刻提出意义更加重大的要求则更令人难以启齿。为什么不开口呢？因为这可是很冒险的。如果被对方拒绝了怎么办？很少人会让别人对自己的需求了若指掌，因为这会让人产生一种恐惧感：如果我们直截了当表达出需求，却惹得对方一肚子火——更糟的是被断然拒绝——该怎么办？不如我们委婉地透露自己的要求吧，即使被拒绝，感觉也不会那么糟，是不是？起码我们理性地排解掉了那种令人不快的感受。

此外，不直接提出要求，看起来也不是那么咄咄逼人。用较婉转的方式来向周围的人提出暗示，让他们了解我们的言外之意，其实是比较容易的。

有时候我们甚至连话都不用说，只要用一些明显而细腻的暗示：一声叹息、一个噘嘴的动作、一些让人看了便了然于胸的暗示手法，就能成为获利的一方。但是，在这些日常生活中所谓的“控制”变得有伤害性之前，必然会有一个清楚的转折点。当有人用控制手段持续支配我们，使我们必须对其有求必应，不得不牺牲自己的需求及人格时，情况就变成了情感勒索。

声明原则的权利

我们谈到情感勒索时，自然会提到冲突、力量和权利。当一方提出

要求，另一方却不答应时，该怎么办？一方施加的压力，什么时候才算过火？我们如今强调的表达自我感受和声明原则的行为，其实与情感勒索之间存在一个模糊地带。要谨记，不要把每一次冲突或激烈争论，尤其是针对双方权利和义务的原则性声明，都当成情感勒索。

为了帮助读者更清楚地分辨其中差异，我会说明合理声明原则的几种情况，以及它们是如何转变成情感勒索的。

不属于勒索的情况

不久前，我的朋友丹妮丝卖出了一本花了将近一年才完成的摄影作品集。因为这件事，她和朋友艾米之间也发生了一些事。艾米是她以前在广告公司的同事，现在也跟她一样当起了自由工作者。丹妮丝觉得，艾米对她耍了些情感勒索的手段。

以下是丹妮丝告诉我的故事。

> 一开始，我们俩就无话不谈，甚至会花上几小时讨论自己手上项目的甘苦，还有合作公司缩减业务给我们的生活带来的挑战——因为我们原本都会接些大公司的项目，最近却有明显减少的趋势。我们谈了很多面对这种状况时的恐惧，也会互相加油打气一番。但是，只要我一告诉她有关这本摄影作品集的事，我们之间那股亲密战友的气氛就消失殆尽了。
>
> 刚开始她看起来很为我高兴，但不久后，她打电话来告诉我："老实说，我有点嫉妒你，我现在也工作得很卖力，却没有什么回报。如果你能暂时不提你的工作和你现在有多兴奋的话，我会非常感激的——那可是我的痛处啊！"我答应了。所以，我们现在转变话题，改谈她的工作了。
>
> 现在，只要我一谈到那本书，我们的对话就会戛然而止。她会说："不谈这件事，对我们彼此都好。"这让人觉得很压抑。但我非常喜欢她，所以我还是试着按照她的规矩来。

乍看之下，艾米逼着丹妮丝按照她的方式去做，并且完全控制了双方的对话走向。对丹妮丝来说，这一定很不好受。但事实上，艾米只是忠实地表达了自己的感受；而且为了自己好，她设定了她能忍受的范围——到底能听丹妮丝报告工作成就到什么地步。艾米绝对有权这样做。

会因为其他同伴已达成目标而感到嫉妒的只有人类，尤其是对那些自己尚无法达成的目标。有时候，如果我们像艾米一样想避开某些话题，我们有权在话题上强调自己的原则。当然，如果丹妮丝对于艾米设下的限制感到不悦，她也有权表达出来，或是少跟艾米来往。

所以，不管丹妮丝接不接受艾米的要求，艾米都不会对她造成任何威胁。她们之间没有所谓的“压力”存在，只是需求和感受的陈述罢了。没错，这样的确造成了冲突，丹妮丝也对彼此关系的转变感到不悦，而且其中更有一些强硬的力量在运作，但是这和情感勒索完全扯不上关系。

一旦越界

现在，如果在相同的情境里加上情感勒索的要素，可就完全不一样了。我们假设艾米听了丹妮丝的好消息后的反应是这样的：“听到这个消息真让人高兴啊！从现在开始，你的工作量一定会大增——如果这个案子我们能分工合作，那一定很棒吧！我还可以当你的左右手呢！”

丹妮丝婉拒了艾米的建议后，艾米又说话了：“我还以为我们是朋友呢。我现在的情况你又不是不知道，跟罗杰分手已经够让我难过了，那笔数目不小的税款更让我雪上加霜，我已经沮丧到几乎没办法工作了。我还以为你是那种会在朋友有难时伸出援手的人呢。”

如果这样还不能逼丹妮丝就范，艾米会转而从丹妮丝“不够慷慨”下手。“就算分给我一点好运气，你也不会少一块肉嘛。”她继续说，“如果今天赚到钱的人换成我，我也会对你很大方的。”她开始给丹妮丝贴上“自私”和“贪心”的标签，并不断强调自己的处境有多艰难。如果不能成为丹妮丝的助理，她们连朋友也当不成了。最后，丹妮丝只好答应艾米的要求。

情感勒索的所有要素都包含在以上这个场景中：要求、抵抗、施压、威胁和屈服，而且这种情况将不断再现。

两种截然不同的处理方式

要求别人避免某些敏感话题并不是什么严重的事，但如果彼此的冲突透露出更严重的信息，如另一半出轨、友人酗酒或是工作诚信出问题时，情况又会变得怎样？在这样的情况下，双方可能会口出恶言；而此

时双方强烈的情绪反应也容易让仅用来强调原则的方法被误认作情感勒索。即使如此，声明原则与情感勒索之间仍然有很大的区别。就让我们看看下面的例子：同样的情况发生在两对夫妻身上，结果却截然不同。

婚外情事件

我认识杰克和米歇尔这对夫妇已经好几年了，一直很羡慕他们美满的婚姻。虽然他们年龄相差很多——杰克比米歇尔大了15岁——但同在交响乐团工作的夫妻俩依然过得甜甜蜜蜜。有一晚，我搭杰克的便车去参加一场聚会，在回家路上，我们小聊了一番。我问杰克："你们夫妻生活甜蜜的秘诀到底是什么？又是谁传授给你们的呢？"

杰克给的答案，完全出乎我的意料。

> 老实跟你说吧，我们之间的情况并没有那么美满，至少对我来说是如此。这件事我几乎没告诉过任何人。3年前，我做了一件非常愚蠢的事，和乐团里的一位客座小提琴家出轨。虽然我们的关系并没有持续很久，但我心中的罪恶感却挥之不去。我再也无法隐瞒米歇尔这件事了，而且我知道，如果我不向她坦白，我们永远不能恢复以前那种亲密程度。所以，我做了一个对自己最好的决定，就是向她坦白，并表示愿意承担所有后果。
>
> 刚开始，我以为米歇尔会气得想把我杀了。她好几个星期都不跟我说话，我也搬到了楼下的书房去，但是后来，米歇尔做了个让我感到惊讶的决定。她说自己想了很久，后来终于了解，如果我们还要继续携手共度下半生，就得一起想想办法。起初她真的是气得发疯，但后来她决定跟我做个交易：她不会再提起这件事，也不会把这件事作为要挟。逼我听她要求的把柄；但如果我不能保证永不再犯，并且和她一起去接受婚姻咨询的话，我们俩是不可能一起渡过这个难关的。而且，如果我不愿给出承诺，我们的婚姻关系也就到此为止了，因为她没办法一天到晚忍受不安全感、不确定感和疑心病的交相煎熬。

我告诉杰克，他很幸运，因为米歇尔是以一种很健康的方式来界定彼此相处界限的。以下我将列出这个过程，并且会在本书的第二部分再提出来好好讨论一番。对杰克的出轨行为，米歇尔的处理方式如下。

- 确立自身立场
- 阐明自己的需求
- 表明自己能接受的范围
- 让杰克可以自由决定是否接受这样的条件

当然，她同时坚持，夫妻俩都得接受心理咨询。

每个人其实都有权利设定自己能接受的行为范围，就像米歇尔这样。在一段亲密关系中，不与出轨者、瘾君子以及会对自己产生任何形式的危害的人为伍，是每个人的基本权利。

如果有人对我们的所作所为表达出强烈的言语及行为反应，但不带威迫也没有施压，就构不成情感勒索。适时声明原则并不等于强迫、施压或是不断纠缠于某人的缺失，只是重申我们能接受的行为范畴罢了。

情感勒索者的处理方式

相较米歇尔处理危机的方式，让我们来看看另一对夫妇吧。我认识史蒂芬妮和鲍勃也有好几年了，他们在婚姻濒临破裂之际来到我的办公室，这时他们已经到了彼此无话可说的地步。回想他们三十多岁的时候，两人真的很相配：鲍勃是一位拥有丰富实务经验的税法律师，而史蒂芬妮则从事房地产业。因为是鲍勃提议来向我寻求帮助的，所以我就请他先开始。

> 我不知道自己还能不能忍受这种情况。一年半前，我犯了一个严重的错误，那个错误几乎毁了我们夫妻俩的生活。我在出差的时候和一名女子发生了外遇。我知道这全是我的错，这事根本不应该发生，但我却让它成真了。之后，我一直尽全力弥补史蒂芬妮，因为我爱的是她，我不想离开她，而且我们的生活不错，还有两个漂亮的女儿。但是，天啊，史蒂芬妮完全像对待连续杀人犯一样对我，不肯善罢甘休。
>
> 现在，只要她想到什么，就会旧事重提。我岳父母要来家里住之前，她会提起这档事；在决定要看哪部电影时，她也会说上几句；她甚至还用这件事要求我买些东西哄她开心。最近她想去欧洲玩几天，却选了我有个大案子要处理的时候，我当然不可能陪她一起去。如果她要跟朋友去，我绝对举双手赞

> 成，但是她要我丢下一切顺她的意——因为我背叛过她，所以现在我得处处顺着她。她会这样说："这是你欠我的，就算你活到一千岁也无法弥补你对我的伤害。"只要我不听她的，她就会提醒我我做过什么龌龊事，甚至还在洗手池上的柜门上贴了一张写着"渣男"的标签。我怎么能不对她言听计从？我怕她离开我啊！没错，我是很渣，我对自己所做的一切也觉得痛苦万分，但我不能再这样下去了，我们俩要怎么样才能跳出这个深渊？

就像米歇尔一样，史蒂芬妮也有权利生气，但是她却对鲍勃用了惩罚和控制的手段——这就算是情感勒索了。当史蒂芬妮知道鲍勃出轨后，愤怒和缺乏安全感让她误认为只要让鲍勃产生罪恶感，就能绑住他，可以对他予取予求。她把鲍勃看成一个对感情不忠、不值得信任的人，并把他的出轨当成一项威胁武器。她的威胁是直截了当的："如果我得不到我想要的，你也不会好过。"她有一句名言："现在由我做主！"

这样的婚外情事件是充满危机和转机的。在我们日常生活中发生的种种事件里，它也是最有可能转变为情感勒索的一件事。米歇尔让这件事成了她和杰克之间的转机，也具体表明了她对杰克和自己，以及对彼此婚姻的期许。至于史蒂芬妮，却让自己陷入了暴怒和复仇的泥淖。

当我们的亲密关系遭遇了某次重大"灾变"——像是被同事出卖、家庭关系出现巨大裂痕、被朋友欺骗等——如果我们选择修补这段关系，就可能出现截然不同的结局。而如果双方都出于善意，并真心希望重修旧好，那么对情感勒索的担心就是多余的。

真正的动机

但我们怎么知道对方是想要跟我们拼个输赢，还是真想解决问题呢？他们绝不会讲实话，当然也不会说出肺腑之言："我才不管你们要什么，我只想拿到我要的。"在这种充满强烈情绪的情况下，我们原本的洞察力会变得迟钝，更别提在压力下我们的辨识力会有多低了。以下要点将帮助你明确对方行为中潜藏的意图与目标，进而发现情感勒索的存在。

如果对方真想以公平、互惠的方式解决冲突，他们会有以下行动。

- 开诚布公地讨论彼此的冲突点
- 知道你的感受和考虑
- 找出你不答应他们要求的原因
- 不推卸自己在造成冲突过程中的责任

就像米歇尔和杰克的例子，你可以对某人动怒，但不一定要在情感上折磨他们。即使双方意见不同，甚至南辕北辙，也不必动用侮辱和消极指责的手段。

如果对方的目标是要迫使你屈服，他们会有以下行为。

- 试图掌控你
- 不理会你的抗议
- 坚持他们在性格及动机上绝对优于你
- 对于你们之间真正的问题采取逃避态度

你在发现对方只求满足一己之需而完全忽略你的时候，就已经面临情感勒索的窘境了。

从变通到坚持

在观察可能会转变为情感勒索的情况并探究它们的特征和动机时，我想提出另一个问题：“在这段关系中，你能允许的变通范围有多大？”

当情感勒索逐渐渗入一段亲密关系时，我们可以感受到周遭气氛的转变。看看史蒂芬妮和鲍勃的例子，他们的关系甚至变得迟滞不前。威胁和压力成了生活的一部分，冷淡气氛进入彼此的关系中，也使我们失去了安然度过这些危机的变通能力。

我们其实具备变通的能力，却浑然不觉。每一天，我们都会非常轻松、自然地在许多事情上妥协：到哪家餐厅吃饭，去看哪部电影，客厅要刷成什么颜色，或是到哪里举办公司聚餐。事实上，在很多情况下，最后的结果都不是非常重要，而且通常也都会取决于有强烈偏好的人。过程中或许有些意见相左或是强人所难之处，但是施与受的平等和公正

还是存在的。即使有些小小的不快，我们仍然愿意妥协，而且这对自我和活力丝毫不构成影响。同时，我们也希望别人有时候也能按我们的需求去做。

当我们不愿再妥协后，情况就变得有些僵了。我们再也不愿意被迫做出改变，或者遵循那些看来并不适用的规则，而决定要坚持己见。

我小时候常常玩一种名叫“冰人”的游戏。每个人都得避免被当鬼的小朋友摸到，只要一被摸到，你就不能动了，直到游戏结束。我们常在一片草坪上玩这个游戏，玩到最后，整片草坪看来就像一座雕像花园似的，因为好多小孩都一脸受到惊吓的怪样子，一动不动。情感勒索其实有一点像“冰人”，只是这不再是个游戏。只要情感勒索出现在亲密关系中，这段关系就会开始进入僵局，双方甚至会陷入需求与被掌控的泥淖中无法自拔。那时，想改变自身立场已经不可能了。

艾伦是一家小家具公司的老板，个性开朗有趣。但当他第一次来找我，向我诉说和新婚妻子朱之间的问题时，表情却非常凝重。

“我以为她是我一直寻觅的终身伴侣——她人很好，又很幽默聪明。”他开始对我讲。“听起来不错啊，”我说，“那你为什么还这么郁郁寡欢？”

> 我就是不知道我们还适不适合在一起。我知道朱很爱我，但我实在不喜欢我们现在的状态。如果我要求有一些自由时间——像是朋友拉我去看电影，或是在下班后和工作伙伴去吃吃喝喝什么的——她就会显出一副受到伤害的样子，用那双哀伤的大眼睛看着我，说：“你怎么了？你已经对我厌烦了吗？你已经不想跟我在一起了吗？我还以为你疯狂地爱着我！”如果我开始计划去做别的事，她就会噘起嘴跟我撒娇，用各种委婉的方式让我知道她有多不快乐。我以前从不知道她这么黏人。如果她跟朋友一起出去，我绝对举双手赞成，但她却越来越少这样做了——她就像想住进我的口袋里，好随时跟着我似的。有一次，我终于鼓起勇气和朋友一起出去了，结果她整个礼拜都没跟我说话。我认定她是我今生的最爱，如今却有一点后悔了。我们以前在一起的时光特别甜蜜，但现在真糟糕，她总是让我为她做这做那。

只要一遇到困难，依赖性强的人就很容易投入一段亲密关系中。而

且只要另一半想放下他们去参加别的活动，他们就会慌了手脚。他们会感受到被遗弃的恐惧与遭拒的忧虑，但不会直接表现出来，反而会隐藏这股感受。毕竟，他们都知道自己是成人了，“不应该”太依赖别人，也“不应该”像个被吓坏的小孩。当朱看到艾伦想要更多的自由而不愿意关心她的感受时，她用委婉的方式表达了意见；在艾伦做了一件看起来再普通不过的事，如自己出去逛逛后，她就要让艾伦充满罪恶感。

艾伦努力想要了解她。

> 她童年时期过得并不好，所以我能理解她为什么这么依赖我，也不会因为她缺乏安全感而责备她。有时候，女人这么依赖我而不让我离开她的视线，这种感觉还挺不错的。但是后来，老实说，我开始觉得不舒服了。她总是能达到目的，却让我充满罪恶感，我觉得自己像个任她驱使的懦夫。

虽然艾伦不愿意承认，但他也知道，朱在楚楚可怜的表情和迷人的软语呢喃背后其实已布下严密的压力网，好让艾伦屈服于她的要求。朱希望艾伦能一直陪着她——这也是她允许艾伦扮演的唯一角色——不准他有自己的活动和兴趣。就像其他遭受情感勒索的人一样，艾伦也给了情感勒索发酵的温床。尤其是刚开始的时候。他一再容忍朱的质疑，并把她的黏人攻势归结于小时候缺乏关怀，因而需要他的体贴照顾。

在面对需求与占有的步步紧逼时，艾伦也做出了与多数人相同的反应，把这些行为都看作对方的爱和关心。在本书中，各位读者将会了解，这种反应对情感勒索无异于火上浇油。

一旦发现亲密关系中有了情感勒索的征兆，那种感觉就像揭开了一块幕布。突然间，你会发现你竟然一点都不了解自己的伴侣、同事、亲人、上司和朋友，有些东西已经消失了。你们没有妥协和变通的空间，彼此的力量没有均衡可言，你所希冀的一切也无法达成。爱与尊重已经不存在了，只有在情感勒索者达到目的时，双方的关系才可能恢复和谐。

第二章　勒索的四种形态

“如果你真的爱我……”

“别离开我，不然我会……”

“你是唯一能帮我的人……”

“我可以让事情变得简单，只要你……”

在所有勒索言语中，把要求搬上台面绝对是一项必备要素。但是，每一种勒索情况都不尽相同。经过仔细审视后你就会发现，这些看似相同的行为其实还可以分成四种类型，如同看似只有单色的光线，在通过三棱镜之后却可以分为好几种颜色。

属于“施暴者”的人，总是清楚地让我们知道他们有什么需求，并告诉我们忤逆他们的后果。这种人可能会直接提出要求，也可能不管遇到什么事都闷不吭声，但绝对都会将怒气直接发泄在我们身上。第二种“自虐者”会将所有威胁内化，强调如果不让步，他们会对自己做出某些举动。而“悲情者”则在强扣罪名和使别人产生罪恶感这方面颇具技巧。我们可以了解他们要的到底是什么，也会在他们的“引导”下了解，他们的愿望能否实现就全靠我们了。第四种“引诱者”则会给我们一连串的测试，如果我们能让步，他们自然少不了给我们一些甜头。

每种类型的情感勒索者都有不同的行为模式，在表达要求、压力、威胁和负面评价方面当然也有迥异的表达方式，这使得我们很难辨识出情感勒索，即使自认为聪明的人也是如此。就像如果你认为所有的鸟都像老鹰一样应该在天空翱翔，那你一定会很惊讶，悠游在水面上的天鹅竟然也属于鸟类——因此，如果有任何出乎意料的情感勒索出现在你的生活中，这种认知矛盾也会产生。

所幸，只要先了解这四种类型，你就能在每个人的行为中察觉危险

信号，并事先发展出一套预警系统，以避免情感勒索的侵害。

施暴者

我想先从情感勒索者中最明显的一种类型——施暴型开始。这并不是因为这类人较多，而是因为他们最容易辨别。如果身边有这种人，你不可能察觉不到，因为只要我们一不顺从，他们马上就会怒发冲冠。一种人可能会直截了当地爆发不满，甚至语带威胁，我称其为“积极施暴者”；而另一种低头生闷气的人则属于“消极施暴者”。不管是哪一种，施暴者追求的是一边倒的关系，“不听我的话就滚”是他们的座右铭。不管你想什么、需要什么，施暴者根本置之不理。

积极施暴者

“如果你回去工作，我们就一刀两断。”

“如果你不接管家族企业，我的遗嘱上就不会有你的名字。”

“如果你要跟我离婚，你就再也别想见孩子了。”

“如果你不能加班，就别想升职。”

以上这些话的杀伤力都非常大，而且也都很吓人。这些言词通常也都能奏效，因为如果反抗的话，我们都很清楚自己的下场会是什么。这些人绝对能把我们的生活搞得鸡犬不宁，或者至少让我们不开心。施暴者可能不了解自己的一言一行会对别人造成多大的影响，也没有注意到自己经常威胁对方要告诉别人他们有多糟糕，或是要夺走对方珍视的一切。虽然这种人大部分情况下只是随口说说，气过就算，但是，这种威胁造成的后果却是非常严重的——哪天他们真的说到做到，我们就惨了。

丽兹是一位身材瘦削、说话声音低沉且平稳的女性，有一天她跑来办公室找我。过去几年来，也有许多女性因为同样的问题向我求助。她想知道，因浪漫相遇而结合的夫妻，现在却毫无感情，甚至在情感上互相折磨，这样的婚姻还有没有办法挽救？她在高中毕业几年后，和丈夫迈克尔在一项电脑销售人员训练课中相遇，当时他们在合作进行一个团队计划，她对迈克尔那时表现出的权威感与直接切入问题核心的能力印象深刻。当然，他的英俊外表也为他加分不少。

刚开始，迈克尔看起来棒透了。他非常体贴、负责，我们那时真的度过了许多美好时光。所以，我花了好长一段时间才看出他本质上控制欲非常强。我们结婚一年后，我生了一对双胞胎，于是当了一段时间的全职主妇。当孩子开始上学以后，我认为自己最好重新回学校学习，因为这一行如果没有不断充电，是混不下去的，但是迈克尔却认为孩子还小，做母亲的就应该好好留在家里照顾他们。就这样，讨论终止了——每次我要跟他谈谈托儿所或是请家教的事，他都不理我。

我觉得非常沮丧，告诉他我已经不知道该如何跟他经营这段婚姻了。结果，他开始抓狂。他说如果我离开他，他就带走所有的积蓄，把我丢在大街上。那个暴怒的他让我完全傻眼。“你喜欢住在好房子里对不对？喜欢现在舒适的生活吧？”他这样对我说，“只要一离婚，你什么东西都拿不到，我的律师还会让你永远都见不到孩子！离婚？你想都别想，也别轻举妄动!”我不知道他是在气头上还是真的会这么做，只好告诉我的律师什么都别做，也暂停了申请离婚的程序。现在，我除了恨他之外，完全束手无策。

正如丽兹所说的，再也没有比遭遇婚姻困境、结束一段亲密关系或离婚更能让施暴者“充分发挥其特长”的情况了。也许最有感染力的情感勒索者就是迈克尔这种人，即使压力和痛苦缠身，他们仍然可以威胁切断对方的经济来源或与孩子的联系，让对方更悲惨。只要能想到其他让人难过的方法，他们就会身体力行。

和施暴者类型的情感勒索者打交道是最难的。如果想要抵抗他们或是坚守自己的立场，就得冒着违逆他们的危险；如果顺从他们，又会让人觉得心里恼火——一方面气施暴者所施加的压力，另一方面又气自己竟然这么没胆。

不敢反抗的孩子

什么人能把那些事业成功的大人变成小孩？答案是“父母”，这应该一点都不让人惊讶。即使在孩子离家很久之后，父母仍然保有对孩子的控制权，他们会觉得自己应该帮孩子决定该和谁结婚，如何抚养子女，住在哪里，要怎么过活。因为孩子通常会顺从父母，不敢违背，父母就可以理所当然地运用这股强大的影响力：如果父母用遗嘱或有关金钱的

承诺来强化自身权威，向孩子施压，使孩子顺从，孩子就更加不敢忤逆父母。

我有一位32岁的咨询者乔什，职业是家具设计师，他已经遇到了此生的最爱贝丝，她是一位野心勃勃的职场女性。他现在很快乐，但还有一个问题，就是他的父亲保罗。

> 我爸爸是虔诚的教徒——我们全家都信天主教——而且希望家中每个成员都在教堂里完成终身大事。我很幸运，在玩壁球时认识了一位犹太女孩贝丝，于是我们恋爱了。我曾经试着跟爸爸讨论这件事，但他每次都会大发脾气。他威胁我，如果我要跟贝丝结婚，他绝不会投资我那项计划很久的生意，也会把我的名字从他的遗嘱中剔除。他可是说到做到的。于是，我无法带贝丝回家，甚至不能提到她，这实在非常荒谬。我找不到跟爸爸讨论这个话题的切入点。我真的试过了。他会说："不要再讨论这件事了！"然后就走出房间。我不断自问，我是一件商品吗？我的灵魂到底值多少钱？我是应该不理会家人的反应，还是对他们撒谎，假装贝丝已经不存在了？我快要被这个问题搞疯了！这不只关系到能否得到遗产的问题——我和家人的关系一向都很亲密，我无法一直对他们撒谎。

属于施暴型的父母常会要求子女选择是要他们还是要自己的伴侣，让子女陷入两难的窘境。受到情感勒索的子女可能会天真地相信，为了全家和谐，这次最好让步，下次一定会有个"合格人选"出现。当然，这不过是一厢情愿的看法。施暴型的父母对下个人选一样会百般挑剔，再下一个也不例外。只要有人威胁到他们对孩子的控制权，这种情况就会发生。

乔什希望在对父亲让步的同时，也能争取到自己想要的，但不论怎么绞尽脑汁，仍无法两全其美。他能对父亲让步又不必放弃贝丝的唯一方法就是对父亲隐瞒所有的真相。

想要避免施暴者的暴怒和控制欲，我们会做出一些让自己也觉得惊讶的事情——说谎、保密和打小报告——好让施暴者相信我们对他们的忠诚。这样的状况让我们仿佛回到了叛逆的青少年期，不断违背自己的行为标准，并因为无法违抗施暴者的事实而加重自责。

沉默以对

消极施暴者从不用言语表达感受。到目前为止，最令人无法招架的情感勒索者就是这种人了，因为他们从不说出自己的感觉。

我们在上一章中谈到的那位作曲家吉姆，在搬去和海伦同住以后，才慢慢显现他“沉默施暴者”的特质。以下是海伦对吉姆的描述，正说明了这类人的基本特征。

> 我不知道怎么跟吉姆相处。他生我的气时，总是一声不响地离我好远，我知道他一定气疯了，但他从来不愿意跟我谈谈。有一晚，我头痛欲裂地回到家中，因为我的课让我累垮了，系主任竟还要我准备一份工作报告以提交预算审核——我累得要死，却没法休息。当天吉姆为我做了晚餐，并点上蜡烛欢迎我回家。他真的非常体贴，实在让我非常感动。当他在沙发上抱住我的时候，我已经知道接下来要发生什么，他想和我亲热一下。但我那时真的很不舒服，而且一心牵挂着尚未完成的工作，一点也不想和吉姆亲热。我试着好言相劝，也许过一阵子再说吧！但他完全误解了。他没有对我大吼，只是一言不发，抿紧了嘴，脸上出现一个阴暗无比的表情，然后就转身离开了。他用力关上书房的门，在里面把音响开得震天响。

这类人冷冰冰、一语不发的态度，一般人是很难忍受的。面对这样的酷刑，几乎每个人都会缴械投降。我们会这样乞求他们：“说点话吧，对我大吼也行啊！总比你什么都不说好！”通常我们越要求闷不吭声的人说些话，他们就越会抗拒，因为他们害怕面对我们，以及自己的愤怒。

> 我不知道该怎么办，心中升起一股可怕的罪恶感。他那么浪漫，我却冷酷地拒绝了他。于是我走进书房，试着和他谈谈。他坐在那里，瞪着我说：“现在不要跟我说话。”我想，必须设法让冲突缓和下来，于是我穿上一件缎面睡袍回到书房，用双手圈住他的脖子，告诉他我真的很抱歉。最后我们就在书房里亲热了。这听起来好像很浪漫，但我其实一点都不觉得。我的头还是痛得要命，觉得自己已经紧绷到快要断成两半了，实在很痛苦。但我还是努力想让他不要再生我的气，因为我无法再忍受那种沉默了！

沉默型的施暴者会退进一座无法穿透的堡垒，一点也不在乎我们所受到的影响。如果有人像吉姆那样对待我们，我们也会像海伦一样不知所措。我们能够感觉到对方的愤怒正逐渐高涨，而自己就是他的目标——这就像把我们放进充满压迫和紧张的压力锅中。大部分人肯定会像海伦一样迅速让步，因为这是最快缓解压力的方式。

双重惩罚

当你拥有一段双重关系。比如说另一半就是上司，或者最好的朋友也是生意伙伴时，受到情感勒索的可能性将会大幅提高。他们可能会经常将其中一种关系的混乱情况，带进另一种关系之中。

我的一个咨询者雪莉28岁，工作很有干劲，长得也很漂亮。有一天，她忧心忡忡地跑来找我，想请我帮她断绝与上司的婚外恋。起初，雪莉决定更深入地了解电影业，很快便找到了一份在电影特效工作室担任制作人助理的工作。这位制作人查尔斯52岁，性格变幻不定，和雪莉一样毕业于常春藤盟校。他们常分享彼此对默片及现代艺术的热爱，雪莉迅速地被这位对她十分器重的上司吸引了。他们之间的互动非常和谐，而且由于雪莉职务的关系，查尔斯还会让她参与内部重要工作的决策。在训练了雪莉几个月之后，查尔斯将雪莉升职为专案经理，专门负责与客户商谈及协助规划未来方向。

雪莉的朋友曾警告她不要和上司来往这么密切，何况他已经是有妇之夫了。但是，比起跟雪莉同年的男性，查尔斯对她真的不错。起初，她并没有非分之想，只是工作关系让他们彼此越来越亲密，最后，这段关系演变成了一段办公室恋情。

> 我知道，我知道，工作守则的第一条就是绝不要和上司发生恋情。但查尔斯真的是一个很棒的人，从来没有人像他那样吸引我。我欣赏他的智慧和世故。他有很多东西可以教我，能成为他最器重的学生，对我来说像赢了大奖一样。我喜欢这种亲密感，我们共享了许多事情，对公司的看法也很一致，而他妻子就无法和他分享有关公司的事，因为她酗酒，常常喝到不省人事。早在我们交往之前他就说过，如果哪天他妻子能清醒到双脚站立，他就要跟她离婚。所以，我就跳进去了！

这段关系确实让人飘飘然，两人不但在性需求上得到了满足，工作

上也有互惠关系。但两年过去了，查尔斯根本没有要和妻子离婚的意思。随着时间流逝，雪莉逐渐了解，查尔斯是不会结束婚姻的。

> 在被骗了两年之后，我终于知道查尔斯只是想同时拥有妻子和情妇——我当然不甘心永远扮演这个情妇的角色，我希望未来能拥有一个属于自己的家庭。我们一起吃晚餐的时候，他告诉我正在计划一趟巴黎假期，要带着妻子和女儿一起去。他明明知道我有多爱巴黎，我们也讨论过要在那里结婚。这时，我终于知道，一切都是我一厢情愿。我实在无法面对现实。最后，我告诉查尔斯，我们的关系最好能回到当初那种密切但与性无关的状况。这也许有点伤感情，但只有这样，我们才能继续真正的生活。
>
> 想不到原来对我很慷慨、和善的查尔斯的表现竟完全出乎我的意料。他说，如果我要离开他，就可以跟工作说再见了。我不知道自己能不能同时应对失恋和失业。好不容易才找到适合自己的工作，我真的很害怕他会就这样让我走人，但我也不想被人捉奸在床。我看不到自己的未来，没想到会把自己搞到这步田地。

查尔斯面临着一个困境，他可能会失去一段令他感到活力十足的亲密关系，因此，他孤注一掷，希望能挽回这段感情。这样的反应可能吓到了雪莉，但对一个急欲挽回一段感情的人来说，这一点都不奇怪。

雪莉现在面临的问题正是许多人，尤其是女人，花了好几年想解决的问题。跟比我们位高权重的人发生亲密关系，其实是很危险的。如果这段亲密关系产生了嫌隙，我们将会和雪莉一样发现这个事实：分手的压力和失望，将会让原来与你共享亲密生活的另一半，对你使出惩罚手段。但雪莉并没有因此被逼得走投无路，她仍有其他选择，我们将在之后分析。

双方的盲点

关系越亲密，就越容易出现危险——也就让我们越有可能成为施暴者的目标。我们都不想离开我们深切关心、有着长期甚至终生关系的对象，或者像雪莉的情况，离开与我们的生计息息相关的人。我们会竭尽所能地满足这些施暴者的需求，让自己同意他们的一言一行，却看不清

楚他们的真正用心。就像乔什的父亲虽然口口声声说是为了乔什着想，但其实他只是为了自己，根本没考虑到乔什的感受。施暴者几乎都是这样的。

当情感勒索的影响逐渐扩大时，不顺从施暴者的人将迎来非常悲惨的结局：遭到遗弃、情感上断绝往来、金钱或其他资源被掐断，或是被怒目相向。此外，最令人害怕的是人身安全受到威胁。当勒索逐渐转变成恐吓，并由对方掌控全局时，情感勒索就转变为情绪虐待了。

很明显，一旦展开情感勒索之后，施暴者被强烈的自我需求蒙蔽，似乎对别人的感受视而不见，也不会彻底反省自己的行为；他们相信自己已经做了最正确的抉择，而且这些都是他们应得的。虽然要跟施暴者把话说清楚并不容易，但这绝不是一项不可能的任务。掌握了工具与方法后，每一位受害者都将重拾自信，并最终可以说出并用事实证明，他们不会再成为勒索的受害者了。

自虐者

我们小时候可能都有过幼稚的自虐之举，比如对父母大喊："你要是不让我熬夜看电视，我就把自己憋死！"成人自虐者的情况稍微复杂一些，但基本原则是相同的。他们会警告我们，如果不照着要求去做，他们会非常沮丧，甚至无法活下去；他们会做出一些举动，把生活搞得一塌糊涂，甚或伤害自己。"别跟我吵，我要得抑郁症了。""你得哄我开心，不然我就辞职不干了。""如果你不照做，我就不吃饭，不睡觉，不喝水，不吃药，我要毁掉自己。""你敢离开我，我就自杀。"以上都是自虐者可能使用的威胁方式。

我们在第一章里讨论过的咨询者艾伦，终于慢慢了解到，自己的新婚妻子朱每次都絮絮叨叨地说如果不让她怎样做她就会受到伤害，根本就是在威胁他。朱不断索取着艾伦的陪伴，而不愿找些属于自己的活动，这其实已经对艾伦造成了严重的压力。

> 我不知道是不是该用些激烈手段，但除此之外，其他方法好像都无法奏效。我曾经试着和朱讨论这种情况，但她却不愿意谈。她会变得非常沉默，有时候眼中甚至浮现泪光，接着她会走进卧室，把门反锁起来。我不断拜托她出来，求她说说

话，或者干脆骂我一顿算了。

上次，我本来想去我姐姐在俄勒冈州的小屋度假，结果朱的反应就好像我会从此从地球上消失似的。“你知道，没有你我根本睡不着，而且连工作都没心思做了，”她告诉我，“我要你陪着我嘛。现在可是非常时期呢！我得靠你度过这段忙碌的销售期，你不帮着我，我可是一团糟，压力这么大，根本什么都做不好！你一点也不在乎我需不需要你？你是不是就想搞砸我的生活，而你却独享一个礼拜的假？”

我对她说：“天啊，这又不是世界末日，我只不过想去看我姐姐。”但她却认为我抛弃了她。最后我只好取消这次行程，假装我一点也不想去——这可能也不坏，因为朱变得温柔起来，我们甜蜜得像在度蜜月。但是几个月下来，我却感觉自己快要窒息了。

歇斯底里、充满被害妄想的人格特质，可说是自虐者的基本特征（当然，对他们而言，你更是火上浇油的因素之一）。他们常极度渴望依赖，常会黏着身边的人，而让他们主宰自己的生活是很麻烦的。他们一旦转而使用情感勒索的手段，就会把之前所有惹麻烦的举动全归咎于你。归根结底，自虐型的人就是有办法让对方觉得“我应该为所有的事负责”。施暴者会把亲密伙伴全当成幼稚的小孩来对待，自虐者则会把对方视作成年人，而把自己当成小孩。当自虐型的人哭闹时，我们必须去哄他们；当他们沮丧的时候，我们就要付出关心，并帮他们解决所有的不愉快。我们还得负责将他们从无助的深渊中救起，好好保护他们脆弱的心灵。

就是你害了我

我在主持的广播节目中最常接到的电话来自一些中年父母，他们表示自己正在为如何与成年子女相处而苦恼。这些孩子不是有毒瘾，就是不愿去工作或上学，甚至是快要败光家产。这些父母不管多努力想要改变这种情况，都会感受到庞大的压力。“好，那我走好了，我睡大街也能过得很好！反正你们从来都不爱我。”“我去卖身你就高兴了吧！”受到这样言语威胁的父母，当然只好同意维持现状，即使这样对每个人来说都不好。

我有一位五十多岁的咨询者凯伦，她是一名退休护士，现在正努力

地配合女儿梅兰妮进行一项治疗。为了帮助梅兰妮戒除毒瘾，凯伦付费参加了一套昂贵的咨询课程，也鼓励女儿参加她从前服务的医院开设的一项学习课程。凯伦从不期望能获得女儿的感激，但她也没料到女儿会威胁她。

> 梅兰妮是个好孩子，我也对她所做的一切努力感到十分骄傲，但是现在我们几乎天天为了钱发生争执。她和彼得结婚时就很想拥有一套房子，于是他们想向我借钱支付首付。你知道，护士的退休金并不多，我不是不愿意帮他们，只是这样我就得掏空自己的存款。我不敢这样做，那是我仅有的一切了。但梅兰妮却觉得，为什么有钱的是我而不是她？她的确需要一套房子。
>
> 我担心梅兰妮戒毒的决心会因此而动摇，因为有些人就是因为得不到别人的关心才走回了原来的错误道路。我能感觉到，如果我不答应梅兰妮，她就会重新开始酗酒。我别无选择，只有帮她买下那套房子。

凯伦认为自己别无选择的说法，我已经从许多身受情感勒索的人口中听过无数次，这反映出这些人已经有受害感了。凯伦其实还有其他解决办法，但她得花上一些功夫才能让这些方法派上用场。梅兰妮抛出的威胁直指凯伦的要害。正如我向凯伦指出的，她用的手段跟之前凯伦描述的脆弱形象完全不符。这种伪装自我的方法，也是自虐者常使用的手段。

终极自虐者

自虐者能使出的极端手段就是向别人暗示他们可能会自杀。这种威胁没有人敢轻忽，也是让自虐者觉得最有效果的一种方法。这让我们心中深藏着一份恐惧，生怕他们在骗了我们好几年之后，有一天却真的使出这样激烈的手段。

伊芙是位年轻、迷人的艺术创作者，现在和艾略特同居。艾略特四十多岁，是一位著名画家。他们的爱情刚开始是很浓烈的，但伊芙搬去和艾略特一起住之后，他们的关系有了一百八十度的大转变，成了一场令人窒息的互相依赖。每次约会的时候，伊芙发现艾略特总是阴晴不定。起初，她还把这归咎于他“艺术家敏感的脾气”，但后来他一而再、

再而三表现出的抑郁倾向和对安眠药的依赖实在让她感到不堪重负。他们渐行渐远，再也不能像从前一样共享彼此亲密的感觉了。伊芙是艾略特的助理，艾略特是她的经济来源，但他不准伊芙开创自己的事业。他甚至坚持伊芙的所有作品都必须挂上他的名字。

> 我终于了解，如果想拥有自己的生活，我就必须离开艾略特。但每次只要我一有这样的想法，他就会威胁说要吞下更多安眠药。刚开始我根本不想理会他的威胁。我还告诉他，我要自己开一间绘画工作室，他竟说："我会挑你开幕的时候结束自己的生命。"我以为他在开玩笑，可是后来他又不断说些"我不能没有你""如果你离开我，我就活不下去"的话，这可就一点都不好玩了，甚至让人有些害怕。我能感受到他在痛苦背后传达出的爱意和热情，可是其中更隐含着愤怒。为什么他要把我逼到这步田地？我只不过想拥有自己的事业而已啊！

这类型的情感勒索是把重点放到了我们的责任感上。"他以前对我很好，我不能就这样离开他。如果他真的因此自杀了，我是不会原谅自己的。"伊芙这样对我说，最后还加了一句，"我会受不了良心谴责的！"

不过，大部分自虐者不会像艾略特一样使用这么激烈的手段，通常会这么做的是施暴者。我向伊芙强调，留在这种人身边并不代表能拯救他们。当然，你还是能给他们一些支持的力量，但如果你自认为保护他们是你的责任，无疑是给了他们一个完全控制你的好机会。

悲情者

悲情者通常会给人这个印象：一名苦着脸的女性独坐在一间阴暗的公寓中，痴痴地等着孩子打电话来。等孩子终于打电话来时，她会这样说："我怎么样？你问我怎么样？你们都不打电话来，也没有人来看我，我看你们连自己的妈都忘了。我可能得把头卡在炉子里，你们才会来看看我！"

悲情者在不顺心的时候，只有一个解决方案，就是要求对方完全顺从他的心意。他们不会威胁伤害任何人，相反，他们会暗示我们如果不照做，他们将受苦，错就全在你了。指控的后半"错全在你"通常不会出口，却能对悲情者的目标的良心，发挥魔力。

高超的演技

悲情者通常会让别人察觉他们的苦处。如果你看不出来，就是因为你不关心他们；如果你真的关心他们，不用他们开口，你就会知道他们正在为什么而受苦。他们拿手的台词就是：“看看你对我做了什么好事！”

这种人不能如愿的时候，常会表现得沮丧、沉默，甚至眼中还含着泪水，但就是不说出真正的原因。等我们因此担心了好几个小时甚至好几个星期之后，他们才会说出自己的需求。

帕蒂是一位43岁的公务员，她说无论怎么反对丈夫乔的意见，他总是有办法使她让步。

> 他几乎从来不告诉我他要什么，如果我不顺从他，他就会沮丧地出去散步——而且，乔有一双世界上最哀伤的眼睛。过去，我们常常因为他母亲来访的时机不当而发生不算争执的小口角，但只要一看到他那双哀伤的眼睛，我就会充满罪恶感，也就不再坚持什么了。
>
> 通常乔都会这样做：先深深叹一口气，当我问他怎么了，他就会痛苦地看着我，说：“没什么。”然后我就得拼命思索自己是不是做错了什么。我会坐在床边告诉他，如果我做了什么惹他生气的事，我很抱歉，但至少得让我知道原因；大概一个小时后，我才会知道自己到底做错了什么事。有一次，竟然是因为我告诉他，我们买不起一台他想要的电脑！我怎么可以如此忽视他的感受！所以我立刻告诉他，想要就去买吧！令人惊讶的是，他原本拉长的脸马上就神采飞扬起来。

对乔来说，要坐下和帕蒂讨论买电脑这件事让他很不自在，所以他拐个弯告诉帕蒂他的需求——用尽所有方式让帕蒂知道，她让他觉得难过不已、头痛欲裂，因为她的“不体贴”，他已经沮丧到了极点。通常，悲情型的人自认为是受害者，努力改善关系的责任不在他们，他们当然更不必开口表达自我的需求。

悲情型的人表面上看来好像很脆弱，事实上，他们是一种沉默的暴君。他们不会大吼大叫或故作姿态，但是他们的行为却会使我们受伤、困惑和愤怒。

都是环境的错

并不是所有悲情者都会使用无声的抗议手段，有些人就会向我们倒一堆苦水，目的也是想要我们让步。如果他们变得郁郁寡欢，那一定是我们“没有达到他们的要求”。

佐伊57岁，是一家大广告公司的业务主管，非常积极有自信。有一天，她因为和一位同事的相处问题而来向我求助。

> 泰丝是公司里最年轻的员工，她不知道我们这些资深员工是做了多少年微不足道的工作、付出了多少青春，才爬到现在这个位置的。她觉得自己即使比我们少了15年的经验，还是足以担当大任。我曾经试着向她解释情况，但她只是表现出非常不耐烦的样子。慢慢地，她开始和上司发生冲突，还疑神疑鬼地猜测自己的工作将要不保。每天，她都会走进我的办公室，对我倾诉一堆不顺心的事：同事戴尔不喜欢她的文案；她一直无法联络上一位很有潜力的客户，这个客户一定不喜欢她；她的电脑总死机；哦，她的狗还吃了她的资料。有时候，讲着讲着，连她自己也觉得好笑，怎么这么多荒谬的事都发生在她身上，但她还是没有安全感。
>
> 她说，每天早上她都沮丧到不想起床，她抽烟变得很凶，还越来越瘦……我试着安抚她，还以为自己快成功了，想不到却发生了一件让我不是很高兴的事。她要求我把她调到一个重要项目中，“如果你不答应我，我就会被炒鱿鱼了！”她这么告诉我，“戴尔讨厌我，但他很信任你，只要你肯帮我这个忙，情况就会有很大不同。”每天，她都会来烦我，“如果你再不帮我这个小忙，我真的要被炒了！”不然就是，“我现在真的很烦恼，你一定要帮我！”
>
> 事实上，我不认为她有足够的能力，但我还是把她调进了这个专案，因为如果我拒绝她，似乎显得我很自私。她最后还是逼我让步了——只要我答应这件事，就等于解救了她。现在，我开始担心我得加大每个人的工作量，以弥补泰丝能力上的不足。我不会再这样做了。我有一种被利用的感觉。你不会相信接下来发生了什么：泰丝竟然又要求我授予她更多权力，即使她现在已经有些疲于应付了。我想帮她，因为我仿佛看见了年轻时的自己；但是情况似乎有些失控了，如果我再不停手

的话，对我累积多年的声誉也会造成影响。

泰丝这种悲情型的人总会哭诉情势对他们多么不利。一首蓝调歌曲的歌词特别适合这种人：“如果不是因为太衰，我也不至于没有一丝好运。”说穿了，他们就是想找一个翻身的机会。这种人会让我们了解，要是我们不让步，他们就得尝尽失败的苦果，而且这笔账还会算在我们头上。于是，他们会逐渐激发出我们“义不容辞”的天性。但问题是，如果任他们予取予求，他们可是会食髓知味的。想要“救济”这种人，我们就得全年无休地24小时提供服务。

引诱者

引诱者是四种情感勒索者中最不易被发觉的。他们会先对我们发出正面的信息，并允诺一切关于爱、钱财或事业升迁的要求——这就有点像是挂在棒子另一端可望而不可即的胡萝卜——然后告诉我们，如果不顺从他们的要求，我们就什么也拿不到。尽管如此，他们提供的报酬实在太诱人了，于是，即使达成目标的机会微乎其微，我们还是会越挫越勇地向前迈进。直到最后，我们才会猛然发现，他们不过是在勒索我们。

有一天下午，我的朋友朱莉向我讲述了她和一位引诱型情感勒索者周旋的经过。他曾是她的男朋友，我们上次碰面时，他们俩正打得火热。他叫亚历克斯，家财万贯，离过两次婚，是名生意人，而朱莉是位极有抱负的剧作家。他们俩交往了7个月。刚认识的时候，朱莉白天接一些约稿，晚上则忙着撰写剧本。“你的剧本写得真棒！”从一开始，亚历克斯就这样夸奖朱莉，然后不断地鼓励她。

> 他告诉我，他认识几名制作人，而他们最近正在寻找——哦，他怎么说的？——一些优秀的作品，就像我写的这些。他们将举办一场周末聚会，他会在聚会中向他们介绍我。我一直朝这个方向努力着，这对我来说简直是千载难逢的机会。结果，这一切不过是诱饵罢了。“别邀请你那些放荡不羁的朋友来，”亚历克斯告诉我，“他们只会妨碍你。”

当朱莉犹豫不决，亚历克斯便不再安排她与那些“有影响力的朋

友”碰面，但给了她很多保证。他已经送了朱莉很多价值不菲的礼物，例如一台全新的电脑，还请了一位保姆照料她7岁的儿子特雷弗。但是，这无非是要朱莉答应他的请求，只要朱莉能替他安排家中那些大大小小的社交事宜，他就能替朱莉开创事业的春天。当然，她必须放弃晚上写剧本的时间，以便和他度过美好的夜晚时光。亚历克斯说，这都是为了朱莉好。

朱莉对亚历克斯感到依赖，并对亚历克斯提供的资源十分动心，于是答应试着照他的话做。亚历克斯的计划便走到了最后一步。

> 亚历克斯说，如果特雷弗能先去跟他亲生父亲住一阵子，那就太好了。我就会有更多时间工作，也能把更多心思投入工作。“这些都只是暂时的。”亚历克斯说，他还认为，如果我的事业越做越大，我就不能再想着照顾儿子了。

这番话让朱莉彻底醒悟，不久后，她就和亚历克斯分手了。她不可能继续忍受这样一段充满永无止境的考验及要求的关系。亚历克斯是名典型的引诱者，他会随时奉上礼物与承诺，只要朱莉达到他的要求：“我会帮助你，只要你……”“我会清除你事业上的障碍，只要你……”最后，朱莉终于了解，这样的考验是永远不会结束的，每次只要她一靠近目标，亚历克斯就会想办法让她无法完成。引诱者不会免费赠送任何东西，所有包装得漂漂亮亮的礼物后面都牵着一条绳子。你想得到这些东西，就得耐心跟着他们的指示做。

幻梦的代价

引诱者提供的奖赏并不都是物质上的。有很多引诱者“贩卖”的是情感上的报酬，如一座充满爱、认可、家庭亲密感与疗伤作用的城堡。进入这样丰厚、完美的幻梦的代价就是，对他们完全言听计从。

珍是一位五十多岁的迷人职业女性，已经离婚八年了，两个儿子也都已经长大成人。她的珠宝生意做得很成功，也对辛勤工作后的美好成果很满意。但是，她和姐姐的关系却让她痛苦万分。

> 自从懂事以来，卡罗尔和我的关系就不是十分和谐，父母总让我们处在一种相互竞争的状态下。妈妈最疼我，而爸爸则把卡罗尔当作心肝宝贝。但是，由于爸爸掌控了经济大权，卡

罗尔便占尽优势。他非常溺爱卡罗尔，对我则是百般限制，卡罗尔当然也知道如何讨爸爸欢心。爸爸是个有强烈控制欲的人，谁都不能违背他，在管教我们方面，他订下了非常不合理的宵禁和约会规定，我总是违反，而卡罗尔却对他百依百顺。在爸爸面前，卡罗尔是乖巧顺从的女儿，自然获得了不少奖励。她16岁的生日礼物是一台捷豹跑车，也去欧洲旅行过好几次，读的是最好的学校，她所有的一切都是最棒的。但是，这却让她养成了依赖的个性，而我却早早就要学会独立自主——如果我想得到任何东西，都只能靠自己。

爸爸把所有遗产都留给了卡罗尔，而我什么都没有。卡罗尔吝于跟我分享她获得的庞大遗产，也让我心寒不已，我们之间仅存的一点姐妹情谊自此完全瓦解。接下来的几年间，我们说话与见面的次数越来越少，最后也不再联络了。反正我们两个早就看对方不顺眼了。

上个月的某一天，卡罗尔竟然拨了电话找我。她在电话中不停哭泣，向我借一千美元过活，因为她丈夫不管投资什么都赔钱，全部积蓄已经花得一干二净了。卡罗尔典当了珠宝，又向妈妈借了些钱，才勉强逃过了抵押房子的悲惨命运。他们的生活看来一团乱。但在这种时候，他们却完全没有降低生活水准：他们还收藏着价值不菲的艺术品，还有一辆法拉利跑车。

卡罗尔听出我实在不想见她，于是使出了撒手锏："我实在不知道要找谁……""我不知道怎么办……如果你有麻烦，你也会找家人帮忙吧？"一股恐惧感攫住了我。

起初，卡罗尔表现得像个十足的受害者，让珍觉得她真的过得非常悲惨，而不得不伸出援手。而一察觉珍的不乐意，她立刻改用其他手段，祭出一份特别的"大礼"。

卡罗尔的声音忽然变得非常甜美："如果你能来一起吃顿晚餐，跟我们一起过节，我会很高兴的，就好像回到我们旧日共度的美好时光。"这招正中红心。我一直幻想有一天，家人能再次围坐在一起愉快地共进晚餐。我妈妈现在独居，我也单身，卡罗尔是家里唯一拥有完整家庭及一对子女的人。每到假日，我总是有些郁郁寡欢，因为我知道，即使我和一些朋友的关系

比家人还亲密，可是一到阖家团圆的日子，我就会更渴望与家人共享团聚的时光。即使我们以前从来没有这样，以后也不可能会有，但是我打从心底愿意牺牲一切来换取这样的时光。老实说，对卡罗尔的“邀请”，我实在是蠢蠢欲动，但我得做出正确的决定。

想要参加卡罗尔的“家庭聚餐”很简单，只要肯付一千美元就行。对珍来说，钱本身不是问题。但是，如此轻易地屈服于卡罗尔施加的压力下，珍实际要付出的代价绝对比表面看多很多。珍不但要违背内心，默许卡罗尔花钱如流水的错误习惯，还必须信任一个过去曾欺骗自己的人。

对于卡罗尔塑造出的“美满家庭”幻象，珍是很难抵抗的——毕竟，一个美满家庭是每个人都渴求的，却有很多人与其失之交臂。想要达成这个愿望的欲求通常都非常强烈，在“就差那么一点”的感觉驱使下，很多人都不由自主地向它靠拢。其实，如果不是珍一直渴求这份家庭之爱，这样的诱惑对她来说根本毫无吸引力。卡罗尔替珍描绘出一幅美丽的景象，但事实上这却是海市蜃楼，你根本不可能用金钱买到家人间的亲密关系。

完全是因为珍的心理作祟，卡罗尔提出的“优厚报酬”才会让她心动。但这次的经验却会让珍培养出一种新的能力——学会抵抗情感勒索者这种欺骗式的情感操纵。

情感勒索的影响力

各种类型的情感勒索者间并没有绝对的界限。有些人集各类型之大成，有些人则是综合了两种以上类型。像卡罗尔这样的人就兼具悲情者与引诱者的特质，通过“提供”修复破碎家庭的妙方来引人上钩。

说实在的，每种情感勒索都会对我们的身心造成影响。施暴者带来的影响是十分有破坏性的，但是其他看来没那么极端的情感勒索者的破坏能力也不能小觑。不论是白蚁还是飓风，都可能毁掉一座房子。

然而把所有的情感勒索者都视为洪水猛兽其实并不正确，大家会发现，他们所做的一切并非全出于恶意，只是着眼于自己的利益罢了。因为这些人通常是我们生命中非常重要的一分子，甚至是良师益友。所

以，将情感勒索者的标签贴在他们身上，绝对是我们不愿见到的事。想要仔细审视我们想忘记或忽略的一些行为，的确是一项艰难的任务，但为了使一段不健康的关系回归到坚实的基础上，这一举动却是重要的一步。

第三章　恐惧感、责任感与罪恶感

情感勒索就像一阵迷雾，让真正的状况模糊不清。只要一遇到情感勒索，我们就会陷入情绪反应的泥潭，变得十分缺乏决断力，更别提仔细思考及回应情感勒索者的所作所为了。

就像前面提到的，我会用“迷雾”来表示“恐惧感”“责任感”及“罪恶感”，这也是情感勒索者给受害者留下的三种感觉。这个比喻应该很容易理解——这三种情绪会让人无处可逃，无所适从，并感到沉重的负担。在这阵令人摸不着头绪的迷雾当中，我们都渴望知道：自己是怎么沦落到这步田地的？要怎么脱身？怎么停止这种令人不快的情绪？

我们对以上提到的这三种情绪一点都不陌生。我们或多或少都会因为什么而感到害怕；我们都肩负着某些义务，也认识到自己得对家人和群体负责；我们都有一定程度的罪恶感，希望能使时光倒转，好让自己避免做出伤害他人的举动，或是不再后悔还有一大堆事尚未完成。这是我们与人相处时无可避免的情绪互动，但更重要的是，我们都知道如何与这些情绪共处，不会任由它们支配。

但是，情感勒索者会放大这些感觉，让我们非常痛苦，让我们为了使这些感觉恢复到可忍耐的状态而做出任何事——哪怕是不符合我们利益的行为。情感勒索者的“迷雾行动”让我们产生了一些最直接的反应，就像听到刺耳汽笛声时会捂住耳朵一样。此时，我们会丧失部分思考力，只能机械性地反应，这也是情感勒索能奏效的关键。当情感勒索者向我们施压时，我们从感觉不悦到做出反应之间，其实没有多少时间。

虽然“迷雾行动”看似是情感勒索者精心考虑后做出的，但它实际是大部分情感勒索者几乎不假思索的反应。

“迷雾行动”将导致一连串精密、迅速的连锁反应，在找出它的破绽之前，让我们先来找到它奏效的原因。首先，来看看这层“迷雾”的组成

要素。虽然我会逐一分析这些要素，但并不代表它们会分头运作——它们常是交叉起作用的。还有一点也要谨记：每个人对恐惧、责任和罪恶的感知都不同，我无法一一说明，因为也许对你极有杀伤力的话语，对别人而言却是不痛不痒的。但我要强调的是，不论是哪种驱动力，大部分人产生的反应都大同小异。这张充斥着不悦的大网，让我们不得不向情感勒索让步。

恐惧感

情感勒索者利用对我们的恐惧的了解，建构起了从意识到潜意识层面的策略。他们知道我们害怕什么，会对什么精神紧张，注意到我们在经历某些事件时身体的僵硬，但这些绝不是他们刻意记下的，我们会自然而然地留心身边关系密切的人散发出的这些信息。而在情感勒索的状况下，恐惧也在对勒索者起着影响，我将在第五章详细讨论这个过程。简单来说，情感勒索者无法达成目标的恐惧感，将迫使他目不斜视地向目标前进，却对其行为给亲友带去的重大影响视而不见。

因此，在关系发展过程中对另一方各方面信息的熟悉，反而成了勒索者的武器，帮助他们达成一种被双方恐惧情绪驱策的协议。情感勒索者常会这么表示：照我说的去做，否则我就会______。

- 离你而去
- 反对你的意见
- 不再爱你
- 对你大吼
- 搞砸你的生活
- 跟你拼了
- 把你开除

不论哪种情感勒索者，都会为我们的恐惧量身制定一套行动。事实上，情感勒索最令人难受的一点就是，它毁灭了我们之间的信任，让我们无法表达出真实的自己，只能与勒索者建立一种浮于表面的关系。下面，我将介绍几个案例，说明情感勒索者如何瞄准我们恐惧反应最激烈

的领域，以达到目的。

恐惧之源

要追溯我们最初感受到的恐惧，应该回到婴儿时期，因为当时如果不靠人照料，我们根本无法生存。这种无助感成了许多人日后无法摆脱的恐惧。人类属于群居动物，如果被排除在亲密伙伴的支持和关怀之外，对许多人来说都是非常悲惨的遭遇。因此，“被排挤的恐惧感”成了所有恐惧类型中最具影响力、最为普遍也最容易被触发的一种。

琳恩是一位年近50岁的国税局调查员，大概5年前，她跟45岁的木匠杰夫结了婚。她因为与杰夫关系不睦而来找我，看看有没有什么改善的办法。在结婚两年以后，杰夫辞掉了工作，双方同意靠琳恩的薪水过活，而杰夫可以全心照料他们的家——洛杉矶附近的一个牧场。但是，这反而成了让他们不断产生争执的主因。

> 我们的关系根本不平等。我负责赚钱，他却负责花钱；我在外面打拼，他只要留在家看着牧场，照顾我和动物。有时候我觉得这样不错，但如果他能努力找工作的话，我会觉得更好。现在我们共有的财产全都是我挣来的，他只会想着怎么花钱，而且他想要什么，我都得给他。
>
> 最近我们常常为了钱吵架，而且这几个月来，只要我们无法达成共识，或是我不让步的时候，他就会开始生闷气、大力甩门，还会大叫“我出去了”，接着就往仓库的方向走去。他知道我最无法忍受他离我而去！我总是跟着他在屋里走来走去——甚至他才走到别的房间，我就会有种被遗弃的感觉。我第一次婚姻破裂的时候，最恨自己一个人回到空荡荡的屋里，因此我不想再体验那种感觉。杰夫知道这点，所以他通常都很体谅我，随时随地陪伴着我。我无法忍受他现在竟这样大步离去。
>
> 发生这种事后，我的第一个反应是觉得他特别生我的气，所以要离开。我知道这很疯狂。虽然我们以前也吵过架，但我们知道对方深爱着自己，而且谁也不会被气得离家。但是这次的情况把我吓坏了，我说不出心里的感觉，简直快被这些事搞疯了。

对琳恩来说，一人独处的感觉就像掉进黑洞似的，这种绝望会渐渐地将她吞没。这黑洞是世界上最可怕的东西，每次杰夫离她而去时，它都会在她眼前慢慢扩大开来。

> 当杰夫的旧卡车报销，而他也想换部新车时，我们遇到了婚姻中的一次大危机。除了计划买新车，我觉得杰夫还可以做些别的事，比如去别的牧场看看是否有工作机会。当我告诉他我们可能买不起新车时，他非常生气。我并不想吵架，只是如实相告，我们的钱确实不够用。几天以后，他指责我只想到钱，一点也不在乎他想让我生活得更快乐而付出的努力。他认为，也许让我自己独处几天，我会比较高兴，于是他走了，四天没回家。我急得快发疯了，最后在他弟弟家找到了他。我求他赶快回家，他却说，除非我表现出尊重他的诚意，否则他不会回家。

杰夫像只受伤的动物，对他在这段关系中的地位格外敏感，任何暗示他“吃软饭”的表示对他而言都是侮辱。虽然过去数十年来，我们的社会组织已经有了重大变革，但杰夫和琳恩的这种关系还是在社会常规之外。毕竟，妻子或女友赚的钱比自己还多，常常会让男性觉得自己身处一种需要保护的不利位置。虽然杰夫和琳恩已经在财务方面达成共识，但在杰夫看来，无论他想买什么东西，琳恩都推三阻四。这下子，他没有经济收入的状态不再理所应当，这段关系失去了平衡，他开始向琳恩施压，想获得一种心灵上的宁静。

而琳恩已经从困惑、害怕变成有些惊恐了。亲密关系的转变让当事人有一股极度的恐惧感，因为这是让我们最感脆弱的领域。我们有办法让自己一辈子都活得自信满满，可是在遭到亲密伙伴抛弃的时候，我们不堪一击。

> 我求了半天，杰夫终于回家了，但是他变得沉默寡言，弥漫在我们之间的紧张气氛让我不得不采取一些行动。我快受不了了！以前我的父母也曾经这样，疏离、愠怒、沉默，但又维持着一种假惺惺的礼貌，我讨厌这样！我曾经发誓再也不要经历这种难堪的日子，所以我得做些事来改善这种情况。我仔细地思考，扪心自问：到底是杰夫重要？还是钱重要？

不久后，杰夫便开上了一辆新卡车。姑且不论杰夫上述表现的目的是不是这辆卡车，这个结果让他感到自己在这段关系中获得了些许平等，对于如何让琳恩让步，他也有了些“心得”。杰夫也许还没有利用琳恩对愤怒、沉默、被遗弃的恐惧感开发出一套成熟的策略，但他已经清楚，事情不如愿时，他有哪张王牌可以打。他们之间发展出了一种相处模式：每次杰夫出走，琳恩就会开始感到恐惧。杰夫学到了一点，只要琳恩感到害怕，他只需用自己的情绪来勒索她，琳恩就会退让。这并不代表杰夫是个坏蛋，他也不想伤害她，只是这种方法能让他如愿。

因为杰夫情感勒索的着眼点都是金钱，所以琳恩看起来也像个尽力维持收支平衡的会计，在想方设法避免直面自己恐惧的那个“黑洞”。她常常会思考这样的问题。

> 我实在快被杰夫逼疯了，但没有了他，我也不确定自己会过得更好。跟他在一起到底值不值得？他的生活完全依靠我！

琳恩也谈到了她在情感上依赖杰夫的事实。

> 我怎么能考虑和杰夫分手，然后再找个男人从头开始呢？我真的很害怕回到和他结婚前那种必须一个人面对沮丧的日子。

我告诉琳恩，她这种做法实在是因小失大。没错，他们俩因为财务问题而有些摩擦，但对被抛弃的恐惧感让琳恩变得盲目，让她无法在杰夫对她进行情感勒索时客观地看待他们之间的关系。琳恩并不是做出了合理的让步，而是让杰夫操控一切，自己则心怀怨恨地举手投降。

恐惧感让我们进入非黑即白的思考模式。琳恩相信，如果她和杰夫起了冲突，杰夫就会离她而去，所以她只有两个选择：一切听他的，或是跟他分手、独自品尝孤独“黑洞”的滋味。我告诉琳恩，她还有第三个选择，让我和她一起处理他们夫妻目前面临的相处困境，并想办法减轻她的恐惧感。

对愤怒的恐惧

愤怒与恐惧似乎相伴而生，前者让后者迅速地浮上台面，激发我们体内想要战斗或是逃离的两种反应。很少人是在愉悦轻松的状况下遇到

这两种情绪的，因为它们通常伴随着冲突、失去甚至暴力而来。这种令人不悦的恐惧感其实是可理解并具有保护作用的，它让我们在愤怒可能造成物理伤害时采取躲避或逃跑的反应。但在亲密关系中，只要这种关系还没有演变为身体虐待，愤怒其实只是一种情绪，无所谓好坏。我们在生活中建立起了对自己或他人怒气的担忧与不安，然而反过来说，这种情绪也会极大地影响我们对抗情感勒索的能力。

对许多人来说，愤怒的任何形式都是非常危险、值得恐惧的，不但别人的愤怒令人害怕，自己的也是。这几年来，我听过好几千人诉说，他们害怕自己一生起气来，就会失去控制，伤害别人或者自己。只要听到别人的声音中透露出一点愤怒，我们就会开始害怕被拒绝、被反对或是被抛弃，甚至联想到暴力或伤害。

我在上一章提到的家具设计师乔什，由于父亲并不赞同他和现在的女友交往，他已经快被父亲逼疯了，但父亲的怒气却让他不敢采取任何行动。“我现在唯一能做的就是试着和他好好讨论这件事，但我一这样做，他的态度就变了。”乔什说，“他整个人忽然紧张起来，声音也提高了二十分贝。我看着父亲的表情，听着他的吼声，虽然我比他高了十厘米，但我还是害怕他。”

父母有唤起我们幼时恐惧的能力。乔什回忆道：

> 在我还小的时候，父亲常常生气地大声吼叫，让我害怕房子可能会倒下来压到我们。听起来很荒谬，虽然这几年他没那么暴躁了，但只要他一不高兴，那种感觉就又回来了，我觉得自己仿佛又变成那个怕他怕得要死的小孩。

我们幼时经历的事件与感觉其实仍存在于记忆中，只要遇到了困难与压力，这些记忆就会重现。虽然作为成人，我们会告诉自己，这些感觉已经是几十年前的事了，但心中作为孩子的部分却让我们觉得一切似乎仅如隔日。即使目前我们周围并没有令人害怕的情况发生，我们的情绪记忆却还是会让我们停留在旧时的反应模式中。

条件反射

有时候，只要让我们害怕的行为征兆一出现，我们就会不由自主地开始恐惧。“只要父亲脸一红，眉头紧皱，我就什么也不敢做了，”乔什说，“他根本不用对我大吼。”

很多人在高中或大学时都学过初级心理学，也许还记得俄国心理学家巴甫洛夫，以及他在狗身上做的经典条件反射实验。巴甫洛夫研究的是狗的消化过程。他发现，狗一见到食物，就会开始分泌唾液。他也注意到，如果他在喂狗的同时按铃，几天后，狗就会把铃声与食物联系起来，只要一听到铃声，它就会开始分泌唾液，哪怕没有看到食物。同样地，受到情感勒索行为影响的人也会因为记忆中难以忘怀的恐惧，产生相似的条件反射。

这些恐惧可能包括：丈夫威胁要离开妻子，而且真的离家出走了几天；已经成人的子女对父母的某些行为感到不满，好几天不和父母说话；某位女性的朋友心情沮丧，对她大呼小叫。即使时过境迁，这样的记忆仍无法抹去，于是这些事便成了痛苦的标记。情感勒索者不但会让这些恐惧记忆重现，还会施加压力以达到目标。

对乔什来说，只要父亲一个微愠的脸色就够他受了，他会马上找到最安全的解决方式——对父亲撒谎。虽然他实际上和贝丝保持着关系，但是他会告诉父亲，自己已经和她分手了。这只是权宜之计，但乔什付出了巨大的代价，他玩了一个“苟且偷生”的危险游戏，我们将在本书中看到其他许多相似的例子。乔什付出了什么代价？他的自尊受到损害，因为屈服于他人的愤怒而身心受到折磨，他和父亲的关系也会受到影响。

在黑暗中逐渐扩大的恐惧虽然难以察觉，却是真实存在的。我们的身体以及脑中的基本反应都告诉我们得避开，我们也这样做了，因为我们打心底认为，这才是生存之道。但事实上，我们的情绪健康恰恰需要我们采取相反的做法——直面自己最深的恐惧。

责任感

在踏入成年生活后，每个人都会被一些规则和价值约束。要对别人尽些什么责任？在职责、顺从、忠诚、利他主义、自我牺牲的原则下，我们又要遵循何种行为规范？关于这些规则，我们脑中有各种观念。我们以为这些观念完全是我们自己的，事实上却受到父母、宗教背景、社会既定规范、媒体和亲朋好友的种种影响。

一般情况下，我们对责任和义务的定义都很合理，它们为我们的社会生活打下了伦理与道德的基础，我认为它们是不可或缺的。但是，当

我们衡量我们对自己对他人的责任时，却经常失去平衡。我们对责任的强调过了火。

情感勒索者从不放弃考验我们责任感的机会，他们不断强调自己牺牲了多少，为我们做了什么，我们应该如何回报他们，甚至还用上了宗教及社会传统来强调这些论点。

- 孝顺的女儿就应该多陪陪母亲。
- 我为这个家做牛做马，而你们只需要在我回家时好好待着，连这样都不行吗？
- 你要尊敬（或服从）你的父亲。
- 上司总是对的。
- 你跟那个混蛋谈恋爱的时候，我可是帮过你的。现在我不过想向你借两千块而已啊，亏我还是你最好的朋友！

情感勒索者会为“施与受”设定新的界限，他们会告诉你，不管你喜不喜欢，对他们有求必应是你的责任。我们如果平时受到他们慷慨对待，此刻会感到非常困惑，所有“爱”和“自愿”的动机，全被“义务”和“责任”取代，并从此消失了。

这让我想起一位咨询者，她也是情感勒索者的目标，而且被所谓的“义务”和“责任”压得死死的。37岁的玛丽亚是一位医院管理人员，丈夫是一位颇有名的外科医生。她非常乐于助人，就算你在凌晨4点觉得沮丧，她也会马上赶到，因为她爱极了那种对别人付出关怀后的满足感，她对身边人的关怀就像是永远不会枯竭似的。

在她不甚平静的婚姻中，丈夫杰就利用了她这种人格特质。

> 在我们结婚的那个年代，嫁人、生子、做个贤妻良母是女人最重要的工作，也许杰就是因为这个才娶我的。我喜欢我的工作，但是，打理家庭生活才应该是我的主要任务。我参加过教会举办的一个座谈会，学到了一些我至今仍奉行不渝的道理：想要让一段亲密关系长长久久，其中一方必须做出某种牺牲。如果你能奉献一切，并向上帝祈祷，你就能万事顺遂。我十分重视自己在家庭中担负的责任，杰当然很清楚这点。

就这样，杰利用了玛丽亚对家庭的责任感好几年。他不断强调——也许他也如此深信着——不论他做了什么，他仍是一个慷慨的丈夫，充分履行了自己对婚姻的责任。

> 别人总是认为我们是完美夫妻，但没有人知道，他其实是个花花公子。在我们结婚之前，他常讲自己的风流韵事给我听，还吹嘘说有很多女人倒追他，深深迷恋他。这些事我一点都不想听，但仔细想想，在这么多女人之中他还是选择了我，让我心里一阵窃喜。现在我才知道，当时的想法真是幼稚。
>
> 我不知道结婚后他还在外头偷了多少腥，但我多少有些耳闻。他常常说要出城开会或是加班到很晚，找的借口破绽百出，加上他对我日渐冷漠的态度，都让我察觉到有事发生了。还有一些“朋友”会打电话告诉我，他们看到杰和某某女人走在一起。我的直觉告诉我，这些事绝对不可能是无中生有，但我花了很长一段时间才有勇气去面对。那时，所有事情都一团混乱，我只觉得自己亏欠他——毕竟他曾为我们的关系努力过。

杰扮演了一个主动的角色，强迫玛丽亚无论如何都跟他在一起，因为他认为这是她的责任。

> 杰当然否认这些指控。“你怎么会去相信这些恶意的中伤！”他告诉我，“我努力工作，做出这些牺牲，还不是为了给我们家最好的东西。有多少次，如果不是为了你，我根本不想在医院里待到那么晚。现在你竟然用这个来指控我！你怎么能打算离开我，破坏这个家？看看周围别的女人，我不敢相信你竟然一点都不珍惜现在拥有的一切！”听他这么说，我不禁觉得自己的确对他不够忠诚又缺乏信任。还有我的孩子，我真的很爱他们，孩子们也都深爱着杰，我怎么能毁掉这个家呢？
>
> 然后，杰把手放在我的肩膀上，在我耳边低语：“穿上我最喜欢的那条黑裙子，我带你去吃晚餐吧！我再也不想听到‘离婚’这两个字。你不要再听信那些闲言碎语了。”我挤出一抹微笑，穿上那条裙子，就像什么事都没发生过似的跟杰出去吃饭，但我心里一团乱。

杰知道玛丽亚最在乎什么，他会告诉她两人关系破裂可能产生的后

果，直击她对家庭的责任感。他告诉她，这意味着她不仅抛弃了辛勤工作的丈夫，还剥夺了孩子得到的关注与幸福感。

因为不愿毁掉家庭，许多人宁愿继续维持早已破碎不堪的关系。没有人会愿意让孩子经历家庭环境的剧变，或处理他们面对的痛苦与困惑。有些情感勒索的受害者确实会出于对孩子的责任心，甘愿做出他们眼中所谓的“牺牲”，放弃追求更好生活的权利。即使目前的生活并不如意，但一想到可能造成家庭破碎，玛丽亚就不愿意采取任何行动。

玛丽亚的责任感非常强，支配着她的生活。玛丽亚以这份责任感为荣，出自本能地不容许自己有任何不够负责的举动。但杰一次又一次地扭曲了义务与责任的真正含义，他将事情的焦点转移到这个夸张的定义上，使其掩盖了自己不忠的事实。根据杰的定义，玛丽亚得随时随地尽她对杰的责任；而杰是否要尽到他对玛丽亚应尽的责任，全凭他高兴。杰在一味指责玛丽亚对他做了什么的同时，并没想到自己到底对妻子和孩子做了什么，当然也不会顾虑到他的风流韵事已经给家人带来了巨大压力，造成了深刻影响。如果情感勒索者能在要求别人为他们着想的同时也考虑到他人的感受，那可就天下太平了。

在夫妻感情触礁之时，杰却不愿意做出任何努力，因为他可是个大忙人，而且根本没有必要——他觉得自己又没做错什么。他认为如果玛丽亚心情郁闷，她应该自己想办法调节，回到原有的轨道上。

我提醒玛丽亚，不管今天杰或者其他任何人采取什么态度，她在为别人着想的同时，更要好好照顾自己。玛丽亚今天这种任丈夫宰割的局面并不是出于自尊或经过深入思考后选择的结果，而是遭遇情感勒索状况时的自然反应。

和那些常常受制于责任感的人一样，玛丽亚总是把别人的利益放在首位，而忽视了自己的需求。但是，要清楚界定责任并不容易，一旦责任感超越了自尊与自我关怀，情感勒索者很快就会明白该怎么利用这一点了。

亏欠的无底洞

有些情感勒索者会在陈年旧事里寻找对受害者予取予求的借口。由情感勒索者操控的记忆仿佛成为一个全年无休的电视频道，不断播放他们过去对我们的好意与慷慨之举。

只要情感勒索者曾经对我们施恩，他们就不会轻易遗忘。与其说这是份礼物，其实更像是一项没有上限的贷款，我们得连本带利偿还，而且往往会入不敷出。重点是，情感勒索者所谓的牺牲并不是真心的，只是为日后索取回报预先做的准备罢了。

以其人之道还治其人之身

在琳恩向我求助初期，我赫然发现她也开始使用一些情感勒索的手段反击杰夫。我邀请杰夫来一起讨论这个问题，他详细描述了事情的经过。

> 我有一次甚至因为和琳恩起了争执，负气离开家几天。那次我们为车的事情吵了一架，她打电话到我弟弟家找我，那是她第一次清清楚楚地表达她对我们关系的真正看法。她在电话那头哭个不停，最后开始冲我吼："如果你真的爱我，就不会这样对我！你怎么能这么自私？你每次都只想从我这里拿这个，拿那个，你知道到底是谁在拼命赚钱，是谁在付账单。我为你牺牲这么大，你怎么可以就这样离开我？你如果再这样想不理我就不理我，就别想再拿到一毛钱！"这个时候，我就知道我们俩麻烦大了。这样对待彼此的方式让我们感到很害怕，于是我们决定一起来接受治疗。

就像许多情感勒索者一样，琳恩也转而把矛头指向杰夫对她的亏欠，同时对他的人格和动机做出许多负面的道德判断。她用尽一切办法要求杰夫留下来，因此过分地强调他的责任，想要让他与自己一样恐惧。琳恩在可怜兮兮地要求杰夫回来的同时，已经丧失了主导权，为了重新获得它，她也开始扮演情感勒索者，在两人的关系中掌握主动。

受害者和情感勒索者的身转换，在任何关系中都可能发生。双方情感勒索的频率可能不均衡，但只有一方扮演情感勒索者的情况很少见。我们也可能在一段关系中是受害者，到另一段关系中又成为勒索者。举个例子来说，如果上司总是用情感勒索的手段对付你，因为你不能或不愿对他表露出长期累积下来的挫败感与怨恨，这些消极情绪会让你用相同的手法去对待伴侣或是孩子，以重新获得一种掌控感。或者，就像琳恩和杰夫的例子一样，会在同一段关系中发生角色对调，受害者会转而使用情感勒索的方法去对待勒索者。

你需要在生活中平衡义务的比重。义务尽得太少，会让我们缺乏责任感，但如果把事事都揽在身上——就像琳恩那样为每一项奉献索取回报——我们会被无法逃避的感情债和随之而来的怨恨压得喘不过气来。接着，情感勒索可能就会不知不觉地缠上来。

罪恶感

作为一个有良知、负责任的人，罪恶感可说是一项必备的人格要素。在未被扭曲的状态下，它也是一项意识工具，只要我们违反了自我与社会的规范，它就会让我们产生不舒服与自责的感受。如此一来，我们的“道德指南针”便会得以运作。它带来的痛苦感受能鞭策我们做些什么予以缓解。为了避免产生罪恶感，我们会避免做出伤害别人的举动。

我们信任这种能主动运作的行为规范，也相信只要有罪恶感，就意味着我们在待人处事方面出了界，有意地违背了我们为自己制定的原则。在某些情况下，只要我们对别人做了一些具伤害性的、违法的、残酷的、施虐的或是不诚实的行为，罪恶感就会自然且适时地开始运作。

只要我们是有良知的人，罪恶感的规范便无所不在。不幸的是，罪恶感很容易出错。我们的罪恶感就像一个过于敏感的汽车警报器，连卡车驶过都能让它响起来。这时，我们不仅会接收到应得的罪恶感，还会体验到过度的罪恶感。

这种“欲加之罪”导致的罪恶感对界定和修正错误行为毫无帮助，反而成了情感勒索者布下迷雾的主要武器，其中充斥着责备、控诉以及自我惩罚。简单说来，欲加之罪的制造过程如下。

①我做了某事。

②对方心情沮丧。

③不管那是不是我造成的，我都愿意负全责。

④我觉得有罪恶感。

⑤我愿意做任何事来弥补，只要能让我感觉好点儿。

更具体的行动步骤如下。

①我告诉朋友今晚不能和她一起去看电影。

②朋友心情不好。

③我觉得很抱歉，而且深信朋友一定是因为我出尔反尔才会不高兴。我觉得自己真是个坏人。

④我最后还是取消了原先的计划，陪朋友一起去看电影了。她的心情变得好些，我也不那么自责了。

欲加之罪或许和我们是否真伤害了别人的感受无关，关键是我们相信自己的确做了伤害别人的举动。情感勒索者会要求我们对所有抱怨及不满负全责，并拼尽全力将原来正常运作的“罪恶感机制”变成“欲加之罪生产线”，不断点亮罪恶感的提示灯。

这种影响是很强烈的。我们都愿意相信自己是好人，但是情感勒索者却用欲加之罪让我们对自己和善、负责的固有评价打了个大问号。我们会觉得自己该对情感勒索者的痛苦负责，甚至当他们表示我们的拒绝加深了他们的痛苦时，我们也深信不疑。

推卸责任的游戏

对情感勒索者来说，制造欲加之罪最快的方法就是推卸责任：不管遇到什么令人沮丧的事或问题，全把它推给受害者就对了。既然我们拥有的罪恶感机制会让我们扪心自问“我是否伤害了别人”，那么大部分的人自然会在被直接指控伤害了某人的情况下产生罪恶感，而没有考虑我们是否真做了伤害对方的事。有时候，在发现指控与事实不符时，这样的罪恶感不会出现；但在多数的状况下，我们会先道歉，之后才会去仔细检讨情感勒索者的这番指控——如果我们还记得这样做的话。

我们常谈到传播罪恶感，但我认为对这种状况更准确的描述应该是推卸责任。善于推卸责任的情感勒索者，会不断地用一种推销员般的口吻猛轰我们，以引起我们的注意。虽然他们的技巧会略有变化，但想传达的主旨只有一个：不管发生什么，都是你们的错！

- 我现在心情很糟（这都是你的错）。
- 我得了重感冒（这都是你的错）。
- 我喝了太多酒（这都是你的错）。

- 我今天工作很不顺利（这都是你的错）。

看到这样一张清单时，你也许会觉得有些可笑——如果这些抱怨影响不到我们还好，但我们常常会无法判断这些令人困惑的信息是真是假，尤其当对方是你关心的人时，你更会觉得他心情不好的确都是你的错。这样一来，情感勒索者就乐得不跟我们解释清楚，因为我们都会默默承担，而且还觉得自己充满罪恶感。这时，只有让情感勒索者顺心如愿，我们才能释怀。

三感交织

当情感勒索者想要一步步操控我们时，你会发现，构成迷雾的三种情绪要素是密不可分的。只要你在周围发现迷雾中的任何一项要素，它的“伙伴”也就离你不远了。

从玛丽亚的例子来看，责任感与罪恶感已形成了一股密不可分的态势。因为没完成任务而产生罪恶感的人实在不少，玛丽亚正是其中之一。

> 杰告诉我，如果我们分手，那一定是我的错。我会在夜里躺在床上，思考无法成为一名合格的妻子和母亲会有怎样的后果。深沉的罪恶感一直纠缠着我，老实说，我困惑了好长的一段时间。我不想让孩子难过，天哪，他们的生活不应该变得这样支离破碎！以往我为孩子牺牲奉献的一切，似乎都因为我“打算毁掉家庭”而被全部否定，我说不出“离婚”这两个字，因为这样会让我觉得自己太自私了。

玛丽亚再一次把自己的需求放到最后考虑，也因为这样，杰才能立于不败之地。虽然杰的举动让玛丽亚感到气愤和伤心，但她心中日渐扩大的罪恶感却也让她无暇考虑这些感受。

很多人都以玛丽亚这种方式和情感勒索者进行互动，让怨怼与自怨自艾逐渐侵蚀自己。但是，如果一段婚姻或友谊失去乐趣和真正意义上的亲密，它就只剩一个空架子了。

不会停止的勒索

只要让情感勒索者抓住你的把柄，时间就不重要了。即使目前一切太平，他们还是能从过去的事情中找到素材。他们不会放过任何一件引发你罪恶感的事，也不会认为你的弥补已经够了，无论你以前做了什么，情感勒索者都可以一次又一次地提起——旧事重提对他们来说，根本是家常便饭。

我们在第二章提到的那位护士凯伦，就是在女儿的阴影下过活的最佳例子。她的女儿梅兰妮，让凯伦时时刻刻都无法忘记多年前的一次意外事件。

> 这件事说来话长。梅兰妮的父亲在她小时候因为一场车祸丧生。在那次车祸中，她也受了重伤，脸上还因此留下了疤痕。我带她做了几次手术，现在她看来与常人无异，但她还是对额头上的一些小疤痕耿耿于怀。我知道这件事对她而言多么痛苦，所以付钱让她参加了几年心理治疗。
>
> 即使这件不幸的车祸是另一方的不慎导致的，我还是花了很长的一段时间才逐渐抚平心中的罪恶感——如果我们开慢一些，如果我们晚走一天，如果……也许就什么事都不会发生了。梅兰妮更是时时刻刻提醒我，要不是因为我坚持要来次休闲之旅，如果不是我自私地想要多休息几天，我们的车就不会出现在那条街上，车祸也就不会发生了。我知道这样想很不理性，但我就是会深陷其中。最后，对于梅兰妮，我只能采取“她要什么，我就给她什么”的补偿办法。

无论凯伦怎么做，梅兰妮都不让这件事就此烟消云散。就像许多受到情感勒索的人一样，凯伦也发现，屈服于这些情感勒索者，只会让他们得寸进尺而已。

> 有时候我会想，我这辈子都得这样过吗？我想帮梅兰妮，但无论我怎么做，似乎都无法弥补她。我知道她自身的问题不能归罪于我，但似乎在那个喝醉酒的混蛋撞上我们的那一刻，一切就注定了。

凯伦的罪恶感中混杂了她对女儿的责任感。对她来说，即使错不在她，这股无法释怀的罪恶感仍会让她觉得亏欠了女儿。而且，如果凯伦看不到真相，她会一直努力满足梅兰妮所有的要求，以此作为对她的补

偿。

当正常的罪恶感失去控制

我们对罪恶感存在反应是正常的，但情感勒索者存心不让我们忘记自己犯的错，也不会让这种罪恶感发挥前车之鉴的功能。第一章中提过的那位律师鲍勃，曾对妻子史蒂芬妮不忠，后来急欲弥补自己的过失，努力与妻子重修旧好。但是，受对严重打击的史蒂芬妮却不愿意就此罢休，总要旧事重提，因此鲍勃要努力面对的，是已经十恶不赦的罪恶。

> 我不知道还能做些什么来补偿史蒂芬妮，我得出去工作，所以根本没办法一天到晚陪着她。我不知道怎么样才能让史蒂芬妮重获安全感，她完全不告诉我该怎么办，但也不会放过我。既然我让她不好过，她就要让我承受同等甚至更多的折磨。天啊！就算罪犯也有出狱的一天，我却永远没办法获得假释！

史蒂芬妮当然有权利感到生气和受伤，但她却让彼此都陷入时间的泥淖中，还利用鲍勃的罪恶感来控制他。只要他们的互动还依靠罪恶感进行，他们的关系就没有修复的可能。只有当他们两人都能控制这种微妙的情绪，这段婚姻关系才有可能走出情感勒索的冰窟。

因此，罪恶感就像情感勒索者手中的中子弹，一段亲密关系如果遭到这种打击，即使表面看来依旧坚固，但其中的互信与亲密感已逐渐流失，关系已经名存实亡。

迷惘与困惑

很多年以前，我曾经住在一个靠近海滩的社区，那里一年有好几天夜里都会起大雾，而且整夜不散。有一天，我很晚才下班回家，那天的雾气又特别重，我只好努力地在雾中寻找回家的路。当我看到自己住的那条街和车道时，真是松了一口气，但不知道为什么，我就是没办法用遥控器打开车库大门。下车查看，才发现原来我开到了邻居的车道上。只有在做完一件事后，我才知道自己做了什么。

我在雾中迷路的经验与我们在情感勒索的迷雾中摸索的过程其实是一样的。即使我们的方向正确，情感勒索者还是有办法让我们在熟悉的情境与关系中感到迷失。

我们如果让迷雾操纵了我们的生活，将很难得到情绪上的平静。这种手法会瓦解我们的洞察力，扭曲我们的个人生活经历，钝化我们对周遭事物的感知能力。迷雾会越过我们正常的思考过程，直接激发我们内心的情绪反应。我们被突如其来地击倒，却还不知道是什么打中了我们。于是，情感勒索者获得了压倒性的胜利。

第四章　制造迷雾的四大手法

情感勒索者到底是怎么在一段亲密关系中创造迷雾的？在令人沮丧的“要求——施压——屈服”的相处模式中，情感勒索者又是怎么让我们将自己最重要的利益弃之不顾的？我们将近距离剖析情感勒索者最常使用的手法，看看这个过程如何实现。

勒索者会着重迷雾中的一种或多种要素，使用一种或多种手法，逼我们不得不屈服于他们的要求，否则我们可能会被这股压力压得喘不过气来。这些手法还会将情感勒索者的行为合理化，让他们近乎无理的行为看来更容易被接受、更情有可原。就像那些会对孩子说“我这样做都是为了你好”的父母一样，情感勒索者也是这方面的专家。他们通过这些手法，让我们相信即使他们用上了情感勒索的手段，也全是为了我们好。

这些手法会不停出现在各种情感勒索的场景中，所有的情感勒索者都会用上一或两招。

二分法

在自诩“聪明”且“出于善意”的情感勒索者看来，我们之所以会与他们发生冲突，是因为我们昏了头。简单来说，坏人是我们，他们则是无辜的。从政治学观点看，这种通过好坏分类看待问题的方法被称为“二分法”，而情感勒索者就是二分法的专家。他们会粉饰自己的人格特质及行为动机，让这些行为看起来十分高尚；至于我们的行为，则会频频遭到质疑，在他们眼中甚至显得污秽不堪。

二分法的专家

有一天，我接到玛格丽特打来的电话，她说自己的婚姻正面临严重

危机，不知道有没有办法挽救，于是我们约定了会面时间，她也依约准时到来。当我第一眼看到她的时候，她迷人、优雅的风采着实让我惊艳。玛格丽特约摸40岁出头，在遇到现任丈夫之前，她已经离婚5年了。她和现任丈夫卡尔是在教会活动中相遇的，经过一段短暂而频繁的交往之后，他们决定共度一生。玛格丽特来找我时，他们已经结婚一年了。

> 我实在感到很困惑而且沮丧，我需要一些答案——到底是我对还是他对？刚开始，我真的认为自己找到理想的伴侣了，卡尔不但风度翩翩、事业成功，而且非常善良体贴。我们是在教会相遇的，这件事对我来说真的很重要，因为这代表我们拥有相同的价值观和信仰。在我们结婚8个月后，卡尔竟然要求我和他去参加一场淫乱派对，你可以想象我当时有多震惊！而且他已经参加这种派对好几年了。他说自己非常爱我，所以希望能和我分享一切。
>
> 我跟他说，我绝不可能去参加这种令我作呕的活动。他极度讶异，说他爱死我的性感了，他希望能介绍我参加这种能丰富我生活的活动。他知道告诉我这件事有点冒险，但能证明他对我的爱，因为他想和我分享一切。如果我愿意和他一起去，就能证明我对他的爱。
>
> 我说我绝不会去，卡尔表现出了受伤的样子，而且有点生气。他说他以为我是个自由、开放、体贴的人，没想到我竟然这么假正经，像个保守的清教徒，这不是他爱的那个人。接下来的话更像刀子般令我心痛。他说如果我不愿参加的话，他有很多旧情人愿意陪他去。

就像所有的二分法专家一样，卡尔把自己的需求说得非常光明正大、理所当然，而把玛格丽特的反对解读得十分消极。情感勒索者会让我们觉得，他们希望我们做的事更令人愉悦、更开放、更成熟，所以我们应该听他们的。他们认为自己提出的建议才是最棒的，他们有权让我们照做。同时，无论是用直接还是委婉的方式，他们都会为我们贴上自私、拘谨、幼稚、愚昧、不知感恩、脆弱等标签。只要我们稍有不从，我们真正的需求就会被他们扭曲成人格上的缺陷。

卡尔甚至暗示，是玛格丽特从前的行为误导了自己，但只要她愿意

跟他一起去，证明自己像卡尔希望的那样是个开放、性感的女人，他对她的批判便可以一笔勾销。

令人困惑的刻板标签

这次，我把重点放在卡尔给玛格丽特贴的标签上，因为二分法的技巧包括用到许多形容词——情感勒索者先会对自己和勒索对象使用积极的形容，但如果对象不愿就范，他们会立刻搬出一堆消极的描述。卡尔认为自己与玛格丽特的分歧表明问题出在玛格丽特身上，接着给她贴上一些标签以强化自己的立场。这种情况会让人茫然失措。情感勒索者强加在我们身上的标签与我们习惯的那些不同，没过多久，就会让我们对自己给事物贴的标签产生怀疑，开始将情感勒索者对我们的观察力、人格、价值、欲望和观念方面的质疑内化。也就是说，我们已经深陷在最险恶的迷雾中，就像玛格丽特的情况一样。

> 我无法将现在的卡尔和当初跟我结婚的人联系在一起，我怎么会看走了眼呢？真是让人不敢相信。现在的情况是，他用一种你能想到的最理性的方式，让事情看起来仿佛是我让他深信无论他想做什么，我都会陪他的。他不断强调，这件事对我们的夫妻关系会有多么好的促进作用。因此，我不禁会想，是不是因为我不了解这种派对的来龙去脉，才会这么反应过度？如果我能多了解卡尔的想法，这件事可能没那么惊世骇俗。我实在不知道怎么想才对。我在想，也许是我太拘谨、太正经了，也许只是因为我对这件事不了解。我开始觉得，是不是我真的有问题，我太小题大做了？

玛格丽特原本十分自信，相信这种派对绝不会对她自己和婚姻有什么好处，但卡尔的言论让她开始怀疑自己。当二分法开始运作，我们就会对是非产生怀疑，让我们质疑自己对我们和勒索者之间关系的观点是否正确。我们后来之所以会让步，是因为我们认为我们的朋友、爱人、上司或家人应该都是处事正确、心地善良的人，而不是刻薄、冷酷或手段强硬的人。我们想信任别人，而不想承认他们只想给我们贴上令我们感到羞耻的标签，以此来控制我们的思考与生活。

玛格丽特努力想为目前的情况找到一个合理的解释，让它符合她想象中与卡尔的幸福生活图景。一定有什么东西是她目前还不理解的，因

此卡尔的要求才让她那么难以接受。如果玛格丽特对卡尔的怀疑是正确的，那她要如何看待他们的婚姻和卡尔本人呢？这些问题很可怕，从某种程度上说，玛格丽特根本不想面对它们，她压根不想承认自己看错了卡尔。因此，与其面对那些令人不舒服的事实，接受卡尔的建议才是更轻松的选择。

卡尔在引起玛格丽特自我怀疑的同时，也重重地威胁到了她的责任感。依据他的说法，跟他一起去参加淫乱派对是玛格丽特做妻子的责任之一，他不需要一个不能答应他这个要求的妻子。可想而知，当卡尔声称要带愿意答应他这个“合理”要求的女伴代替她前去时，玛格丽特会有多么惊讶和动摇了。

很不幸的是，玛格丽特最后还是屈服了。

> 真不敢相信，我竟然屈服于他的压力之下，同意去参加那个对他来说意义重大的活动。我感到耻辱，我憎恨在那里的每一分钟。我觉得自己很脏，感到愤怒和深深的压抑。

这团迷雾非常浓密，让玛格丽特迷失了方向，最后，她会选择做出一种自己此前无法想象的行为，其实一点都不让人感到惊讶。

把责任推给受害者

很多情感勒索者除了对受害者的观察力抱持怀疑态度外，还会挑战我们的人格、动机及价值观，以此向我们施加压力。这种手段在一般的家庭纠纷中最容易出现，尤其在父母想要控制成年子女时更为明显——这个时候，所谓的爱和尊敬就被等同于完全的顺从，情感勒索者如果发现事与愿违，会认为受害者背叛了自己。情感勒索者万变不离其宗的套路就是声称“你这样做就是为了伤害我，你一点也不关心我的感受”。

乔什与贝丝坠入爱河后，开始考虑打破宗教上的限制与贝丝结婚。他知道父亲会因此而生气，但他没想到的是，父亲竟然会因为要他回心转意而做出一些出人意表的行为。

> 我不敢相信父亲说的那些话，听起来就像我在进行一项毁掉他生活的大阴谋！为什么我要这样折磨他、伤他的心？才一个晚上，我就从乖儿子变成了大混账。

乔什已经离家好几年了，但只要一听到父母说“你伤了我的心”“你让我失望透顶”之类的话，他还是会像大部分人一样，感觉恍如胃部遭到一拳重击。

如果这类伤感情的字眼还是从亲近的家人口中吐出的，我们行为的内在指南针将会失去功用，而让自我评价开始动摇。显而易见，在这样的情况下，我们会被情感勒索者贴上“冷酷”“没用”或“自私”的标签，但如果指控是来自父母——在我们性格形成关键期陪伴我们的人、智慧与正直品质的榜样——会更令人难以承受。对我们使用二分法伎俩的父母，会比任何人都快速地瓦解我们的自信。

病态化

有些情感勒索者会表示，我们之所以不遵循他们的要求，只可能是因为我们病了，要不就是疯了。在病理学的范畴内，这样的行为被称作“病态化”（pathologizing）。在病理学中，这个字来自希腊语pathos，原指痛苦或深沉的感受，但目前多指疾病。当我们不愿意顺从情感勒索者时，他们就给我们套上神经质、心术不正或是歇斯底里的帽子，将我们病态化。最令人难过的是，他们还会旧事重提，把我们关系中那些令人不悦的过去甩到我们脸上，来证明我们情感上的无能是这些事的罪魁祸首，进而瓦解我们对彼此关系的信任。

这种欲加之罪对我们来说，无疑是对自信与自尊的一大打击，这种手法是非常有杀伤力而有效的。

当爱成为要求

在一段亲密关系中，病态化通常的起因是欲望无法得到平衡。一方开始要求较多——更多的爱，更多的时间，更多的关注和更多的承诺——却无法达成时，他们就会开始质疑我们爱人的能力，以此来进行索取。很多人会为了证明自己爱人的能力和被爱的价值而做出牺牲，他们相信一点：如果有人爱我，我就得回报同等的爱，不然就是我有问题。

我有一位咨询者罗杰三十多岁，职业是编剧。他决定改变现况，与8个多月前在戒酒聚会上认识的一位女演员爱丽丝稍稍保持距离时，就遇上了“病态化”这个困境。

爱丽丝对我全心全意的程度是我以前从未体验过的，在认识之初，跟她在一起的感觉也非常棒。她会来我家，坐在床上读我写的剧本，赞不绝口。她似乎赞成我做的每一件事，像爱我一样爱我做的事。我为她倾倒，她好像看过世界上所有的电影，为人风趣，长相漂亮，而且她也认为我们是天生一对。

但几个月过去后，她开始对我施加压力，让我跟她同居。她不断强调我带给她的惊喜，她认为我们改变了彼此的人生。我能做的就是完全放弃抵抗，听从她的安排，让上帝引领我们展开一段完美的关系。爱丽丝还说，她理解我还在为去年跟前女友分手耿耿于怀，但是我必须面对这股恐惧，不要逃避。这番话听起来很不错，但是，一切进展太快了。

爱丽丝和罗杰花了很多时间谈论他们戒酒的进展，这是一种互助的活动。但是爱丽丝特别喜欢充当治疗师的角色，尤其在罗杰谈到他害怕双方关系进展太快时。爱丽丝总会告诉罗杰，这是因为他在试着掌控局面，他不应该再坚持己见。就算在这个早期阶段，爱丽丝都把罗杰的这种犹豫当作他戒酒后的神经过敏——但他已经戒酒11年了。罗杰重视爱丽丝的看法，虽然他经常隐隐感到自己开始被爱丽丝牵着鼻子走，但还是觉得爱丽丝应该是对的。因此，他同意爱丽丝搬进自己家。

爱丽丝对我们的未来有明确的计划，但我希望试着一步一步慢慢来——当有人这么爱你时，她那种强大的能量旋涡会让你身不由己。我承认她让我有点紧张，但我努力应付。然而这几个月来，她已经开始说到想要孩子了！她35岁，极度渴望生个孩子，她甚至认为我们可以不结婚，但生个孩子是我们的爱情与创意的绝佳表现。她给我读了好几本有关婴儿的书，还把我小时候的照片找出来，想看看我们未来的孩子可能长成什么样子。真是够了！我还不能确定要不要跟她共度余生，也不能确定自己想不想当爸爸。我需要写作的空间。

我不是说我不爱她或否认她的优点，但我现在需要再想想，因为我不确定自己对爱丽丝的感觉是否像她对我那样强烈，我真的不太确定。所以，我告诉她我决定独处一阵子，好好想想。

罗杰的反应让爱丽丝大发雷霆。

她说，你说这种话让我很害怕。你说你爱我，可你刚刚说的话让我觉得你是个大骗子。我知道你的前一次恋爱非常失败，所以不敢跟我太亲近，但我却天真地以为你已经准备忘记过去、开始新生活了。我知道自己比较急躁，不过那是因为我以为我遇到了对的人。放心吧，我不会怎么生你的气，但我觉得你真可悲。生活让你感到害怕，让你甚至不敢尝试爱一个人，只想生活在自己写的小故事里。面对现实吧！你跟你那个花花公子的爸一样，其实喝不喝酒都一个德行！

罗杰尴尬地笑了一下，接着说：

我不断地想，爱丽丝说的话到底对不对？我的确不太容易建立一段持久的感情，也许我真的不知道要如何和爱我的人好好相处。

我告诉罗杰，他和很多人一样，都忽略了一件事实：无法像对方爱你那样爱他们并不是你的错。就像很多指控我们行为病态的人一样，爱丽丝用错了“爱”这个字。她依赖罗杰，不顾一切地想要完全拥有他，这些举动与成熟的爱情无关，对她来说，只要以深厚、强大的爱为旗号，她施加给罗杰的压力就是正当的。如果罗杰不配合她，对爱丽丝来说，唯一可以让她释怀的理由就是“罗杰有严重的心理问题”。

在罗杰要求更多空间时，爱丽丝用了这类指控者最常用的一种手法。罗杰曾经向她坦承关于他自己和家庭的不愉快的往事，她会用这些信息来攻击他。罗杰曾经告诉她，他父亲成功戒酒的秘诀是将上瘾的对象换成了女人，爱丽丝知道，像大多数人一样，罗杰非常害怕自己变成父亲那样的人。我们过去与情感勒索者所共享的秘密、恐惧与难以启齿之事，现在都成了他们唾手可得的武器的一部分；我们在亲密时刻向他们坦白的一些痛苦往事，如离婚、争夺小孩监护权或堕胎等，也都成了指控我们性情变化不定的罪证。爱丽丝指控罗杰戒酒过程中来之不易的成功是因为利用了她，正好戳到了罗杰的痛脚。

情感勒索者经常指控我们无法爱人或维持友谊的原因之一，不过是我们无法像他们爱我们一样，也投入同等的关心与亲密。我们很多人都无法承受花样百出的病态化攻击，尤其当我们将亲密关系视为对精神健康的一种测试时。尽管情感勒索者将我们的心理问题或缺点说成亲密关

系失败的原因十分牵强，但这样的指控因为直指内心，通常都会奏效。

“你到底有什么问题”

不是所有的指控者都会直接说“你不正常”，病态化工具可能带有各种微妙的伪装。有一位咨询者凯瑟琳找到了我，在接受前任治疗师的几次诊疗后，她的自信心已经严重动摇了。

> 我准备一边做兼职会计工作，一边攻读企业管理硕士学位，这让我感到有些焦虑。但我焦虑的一个更重要的原因是，我之前经历了一段失败的亲密关系，现在我想搞懂，到底哪里出了什么问题，所以我去找一位朋友极力推荐的治疗师朗达。
>
> 一开始，朗达就表现出了一些不近人情的气质，但我觉得可能只是因为我需要一点时间去适应吧。不过我一直感觉她时不时就会挖苦我一两句。她最喜欢做的一件事就是搜集生活中处处春风得意的成功女性的剪报，并在课程开始时全都塞给我，美其名曰“激发动力”。这让我觉得自己一无是处。她似乎是在暗示我：“你应该走这样的路，如果你乖乖照我的吩咐做，就能成功。”
>
> 她还带我去参加她组织的其他治疗小组，但我没什么兴趣。也许这样对我真有好处，但是，我的天啊，我还得花好多时间读书和工作啊，根本没空做这些。朗达则不这样想，她认为我就是太固执、太有操控欲，才落得今天的下场。

如果病态化的诊断来自一些权威人士，如医生、教授、律师或是治疗师，对我们会格外具有说服力。我们与这些角色的关系建立在信任的基础上，因此在我们心中，他们就像是一位智慧的导师，哪怕他们中有些人根本配不上这种评价。我们认为，他们会以开放、正直的心态对待我们，但我们都遇到过一些认为手中的执照可以让他们免受任何批评的专家。他们不会直截了当地说“你不行”，但是，他们会用一个姿势、一种刻薄或批判性的语气或是收紧的下颌明确地告诉你，你确实不行，你的观点也是错误的。

> 我可以从她的声音、肢体语言和态度中感觉到，她对我很失望。这种感觉真的很糟，我担心她可能会对我发怒。那意味

着我可能真的有问题，毕竟，你的治疗师是你行为的终极裁判，连她都表现出不喜欢或者不认可你，那你一定有什么问题。而且，我一向对别人的愤怒和刻薄言辞感到恐惧，如果这个人还拥有某些权威，效果会加倍。

朗达这样的权威人士会高傲地表示，没有人能对他们提出质疑。他们告诉我们，他们的所作所为都是为了我们好，如果我们表示抗拒，只会证明我们固执、无知和性情反复无常罢了。他们是专家，即使他们伤害了我们对自己最深刻的认知，我们也不能对他们的建议或解读提出任何质疑。

危险的秘密

很多家庭都会有一些难言的家丑，比如虐待孩子、酗酒、精神疾病或自杀事件，家中成员都会很有默契地绝口不提。一旦有人打破依靠否认和保密维持家庭稳定的潜规则，坚持要把这些事摊在阳光下，家庭成员的一种典型反应便是给这种胆敢讨论自己讳莫如深的家族秘史的人贴上“疯子”“不可饶恕”或“破坏者”的标签。这些年来，我专门为在童年受过性虐待、身体虐待或二者兼有的患者做咨询，在这个过程中经常看到这样的例子。他们心理状况逐渐好转之际，会想要谈谈当初的情况，却往往遭到亲友强力阻拦，不让他们打破沉默。

事实证明，一个家庭的问题越大，就越要阻挠其成员恢复健康的努力。这时，情感勒索很容易发生。他们威胁要抛弃、驱逐、惩罚或报复说真话的人，或是对其报以全然反对或鄙夷的态度，将其勇敢之举病态化为自私、多此一举和毁灭行为，瓦解他们的决心。

罗伯塔是一位30岁的电话营销主管，到现在依然为颈伤及骨伤所苦，这些伤都来自童年时父亲的虐待。我是在当时上班的医院遇到她的，那时她因为抑郁症入院治疗，我们一见面，她就告诉我，她已经受不了再为这个家保守秘密了。

罗伯塔决心面对自己童年受到的伤害，于是打算就当年自己的所见和遭遇向母亲寻求支持，但她没有获得想象中的理解，而是遇到了病态化的手段。

6个月前，我试着告诉母亲，身上到现在还留有一些父亲打我的旧伤痕。结果她完全不信我，还怪我把自己父亲说得好

像杀人犯似的。我问她："你记不记得有一次爸爸抓着我的头发把我甩来甩去，还把我掼到地上？"

她看着我，好像我是从其他星球来的。她回答道："天啊，你这些妄想都是从哪来的？那些医生都对你说了什么？你是不是被洗脑了？"我说："妈，每次我被打的时候，你都站在门旁边看着呀。"我母亲气跑了，还说我真会捏造事实，简直是头脑有问题，怎么可以这样说自己的父亲？要我必须寻求心理协助，不能再扯这样的弥天大谎，否则她不愿意再跟我说话。

对于罗伯塔清晰的记忆，母亲不但全盘否认，还强迫罗伯塔忘掉一切，否则就要和她断绝往来。像罗伯塔这样只是想要求证往事的积极举动，常会被家人看作恶意，而被贴上"幻想""荒谬"甚至是"心理有问题"的标签。我们可能急需表达出自己受过什么伤害，但我们必须以决心、充足准备和他人的支持来应对无所不在、与长期虐待或其他深刻家庭问题伴生的病态化行为。

病态化行为会在我们最难抵抗的领域内发生。我们中大部分人可以轻易地应付对自身能力和成就的批评，因为我们周围的环境里充满了衡量这些因素的硬指标。但是，当一位情感勒索者指出我们好像"不太正常"时，我们则会认为这是一种理性的评判。我们都不可能完全客观地了解自我，很多人都惧怕自己内心的黑暗。勒索者们正是利用了我们这种恐惧。

就像二分法一样，病态化会让我们对自己的记忆、判断、智商和人格产生怀疑。这种手法的危害性更高，因为它让我们开始不信任自己的精神状态。

联合阵线

当单打独斗的方式无法奏效时，很多情感勒索者会叫外援。他们会找来其他人——家人、朋友甚至神职人员，来为自己提供支持，证明自己是正确的。因此，在人数上，情感勒索者就已经压过了被害者。勒索者知道我们关心和尊敬谁，会将他们全都笼络过去，让我们顿感孤独和挫败。

一天傍晚，在开始了解罗伯塔的情况时，我亲眼见识了上述手法。

罗伯塔的父母、哥哥和两个姐妹前来参与家庭咨询，兄妹三人急切地表现出了和父母一致的立场。当我问他们，他们怎么看待罗伯塔公开讨论童年经历的要求时，我注意到了他们是如何抱团的。几个人交换了眼神，然后由哥哥阿尔代表发言。

> 我妈打电话来，希望我们一起参与，好让你知道事情的来龙去脉。我们是个和睦的家庭，罗伯塔只是想毁了这个家。你都看到了，她有点不太正常，曾经因为忧郁症和自杀未遂进出医院好几次。如果说她会幻听或者怎样，我也不会太惊讶。

他微笑着环顾房间里的家人，他们点头表示赞同。

> 她一直有很大的问题。我们都想帮她恢复，但我们不能放纵她说那些可怕的谣言。什么她曾经被虐待，都是她捏造的，很多人竟然还会相信她！我们只是想澄清事实，也希望看到她得到应有的帮助。

在母亲一再的否认下，罗伯塔很难坚持相信儿时受虐的真正情况，现在她的情况变得更困难——她得面对一屋子的情感勒索者，每个人都希望她闭嘴。所有人联合向她这个“背叛者”施压，告诉她只有她沉默不语，让这个家庭继续以一种虽然危害性极大，却更熟悉和舒服的方式运作，他们才会重新接纳她。

新盟友

我的一位咨询者玛丽亚，就是前面我们提到的从事医院管理的那位，也提供了一个关于“联合阵线”的实际例子。她发现丈夫的婚外情后告诉他自己打算离开他时，他用尽一切方法要她回心转意，包括联合他的家人。

> 眼看着以前有效的威吓手法和柔情攻势都不能让我回心转意，他决定请出最后的法宝——他的父母。我特别爱他们。他父亲也是位医生，母亲则非常善良，从认识我的第一天开始就对我非常好。因此，当他的父亲打电话请我参加他们的家庭会议时，我其实是很犹豫的，但最后碍于面子，我决定还是要去听听他们的意见。

我一踏进屋里，就知道大事不妙了。杰已经先到一步，而且很显然，他也已经告诉每个人我有多不可理喻了。他们怎么可能不袒护自己的宝贝儿子，而公平地对待我呢？

玛丽亚的考虑很有道理，杰的父母在这种情况下是不可能保持客观立场的，以下的进展也就不会出乎我们意料了。

一个小时过去了，我的公婆还在不停地唠叨着，说婚姻生活中总会有磕磕碰碰，绝不能一发生问题就一走了之。他们说，杰已经承诺会多花点时间陪家人，不在医院加那么久的班，我们夫妻之间的小争执应该可以烟消云散了，只要我从此不再提离婚，就没有人会知道我们起了争执。他们问我，杰这样爱我，我仍然执意要分手吗？看到杰伤心欲绝的模样，他们也很难过。而且小孩怎么办？杰努力要给我一个美好的未来，而我却狠心让周围的人都不快乐？

我问他们，杰说过他有外遇的事吗？从他们的反应看，他没有。他们看来很不舒服。我以为，或许这样他们就能了解为什么我跟他们的儿子在一起会痛苦了，但是杰父亲的话让我匪夷所思。他说："外遇也不是毁掉一个家庭的理由。家庭是最重要的，你不能一遇到问题就想着抛弃它。想想孩子们，想想我们的孙子。"我真不敢相信自己的耳朵。

现在，玛丽亚遭到的阻挠不是来自一个人，而是来自三个人，这让她更加努力地坚定了自己原来的决心。他们表达的意思都是同一个，就好像都在按杰写的剧本走一样，但从她尊敬与信任的长辈口中听到杰的说辞，给了她更大的压力。

更权威的救兵

当搬出朋友和家人也无法逼你屈服的时候，勒索者就可能会请出一些至高无上的权威，比如《圣经》，或是其他知识或技能领域的代表，他们可以很简单地向你施压，比如："我的治疗师说，你不怀好意……""我修过的一门课就说……"或者"报纸上说……"

每个人所认可的价值观各有不同，不能要求所有人都秉持相同的看法。但情感勒索者会从各处引用各种论据、评论、经验和文章，只是为

了说明真理只有一个，那就是他们的观点。

消极比较

“你看看人家”这种句式带有很大的情绪张力，深深地联结着我们的自我怀疑与恐惧之心。情感勒索者通常会拿另一个人做完美的标准，与他们相比，我们浑身缺点。为什么这些人总是能满足情感勒索者的需求，而我们却不行呢？

“看看你姐姐，她就愿意帮家里做事。”

“弗兰克就能按时交，你该跟他学学。”

“情况再怎么糟，梦娜都不会弃丈夫而去。”

这种消极比较会让我们忽然产生自己不够好、不够忠实、能力有待加强等想法，让我们充满焦虑和罪恶感。因为感到焦虑，我们可能会让情感勒索者如愿，以证明我们没他们说得那么坏。

我的一位咨询者蕾是一位股票经纪人，她的母亲埃伦做消极比较的功力可以说是一等一的，让蕾这几年来无时无刻都感受到一股巨大的压力。

> 爸爸去世后，妈妈完全陷入了孤苦伶仃的境地。她被男人照顾了一辈子，于是转而来依靠我。
>
> 不久我就发现，我必须花大量时间陪她，还要帮她找律师、会计师，做一堆杂事，她原本可以自己做的。我妈妈实在很会装可怜，让我马上掉进她的圈套里。虽然做这些事对我来说并不困难，做事本身也不是问题，关键是在我为她做了这些以后，她总得有点感激和认可吧——但实际状况却是，你根本无法取悦一个像她这样的女人。不是会计师收费太高，就是律师太差，她总有办法找到埋怨的点。我连没有跟她一起吃晚餐都会被批评成罪大恶极，但我答应了我儿子，要帮他排练演出。
>
> 只要我有任何事做得不够好，她一定会让我知道。例如，我一想给自己一点空间，我妈妈就会提起我表妹卡洛琳：“卡洛琳总是时时刻刻陪在我身边，对我比我自己的女儿做的还要

好。”我怀疑她知不知道这些话对我伤害有多大，让我充满罪恶感。最后，我得花上更多不想花的时间与她相处、替她解决问题，以免她拿我和卡洛琳相比。

被拿来跟我们相比的那一方，似乎赢得了我们渴求的爱和赞许，所以很自然，我们会想要与他们竞争，获得同样的地位。对蕾来说，这样比来比去是永无止境的，她永远无法达到母亲的标准。

危险的压力

和不健康的家庭类似，职场上的消极比较也会造成充满嫉妒和竞争压力的氛围。我们可能会努力想要完成大家长般的老板设定的“不可能的任务”，而老板则鼓励大家与彼此竞争，创造出一种兄弟姐妹般的压力氛围。

当金第一次来找我的时候，她的上司正在用一种消极比较的方式“激励”她，反而让她陷入极大的压力之中。她三十五六岁，不幸的是，她成了一位准备退休的传奇编辑米兰达的继任者。

我完全胜任这份工作，有很多不错的点子，跟作者相处得很好，我也喜欢我的工作。但是，我的老板对我的要求却比对谁都严格，而且总拿我和米兰达相比，好像我怎么做都不够好。如果我一星期完成了四件工作，我的老板肯就会说：“不错，但这只是米兰达的一般水平，她的最高纪录是一星期完成八九件工作。”如果有一天我得准时下班，而不能像平常那样工作10到11个小时，他就会说：“米兰达离开以后，没人好好干活了。”米兰达就像一位永远存在于我们办公室内的传说。

我绝对相信米兰达是很棒的人，但是她也会酗酒，没有家庭需要照顾，可以全心投入工作。问题就在于肯希望我像她一样能干，但我还有自己的生活要过，还得花时间和孩子、丈夫相处，我做的工作已经很多了，这点很重要。肯总是要求我多做点儿，他说，只要我能再接一个项目，我就能成为米兰达第二，于是我照做了。他总是支使我忙得团团转。如果我不照他的要求做，他就会说我比不上米兰达，接着还会补充说我的天分不比她差，只要多做点他吩咐的工作就行了。他让我别把这些当作额外工作，而要当成一项职业保障。

我经常不在家，我精疲力竭，我因为在电脑前工作太久，手臂和脖子开始疼，这些都让我的家人十分担心。最惨的是，我开始质疑自己的能力。我似乎得以米兰达为标准来衡量自己的工作，否则我永远都不够好。

当我们谈到工作场合中的压力时，最明显的是具体可见的压力了，比如被解雇。但是，工作场合中也可能出现经常在家中出现的感受与关系，其背后的驱动力也是一致的。互相竞争、嫉妒、兄弟姐妹间的压力及取悦家长式人物等情况，驱使我们达到甚至超越自己的极限。但是，如果我们试图超越在不同需求、才能、环境下设定的高难度标准，我们就可能会为工作牺牲家庭、兴趣甚至是最珍贵的健康。

刚开始，我们会十分坚持自己的需求，明白我们为什么会拒绝情感勒索者。但渐渐地，情感勒索者会模糊我们的视线，还会让我们相信，其实我们不知道自己到底需要什么。运用了这些行为策略后，情感勒索者总能让我们任其宰割。这没什么奇怪的，想想受害者在拒绝了勒索者之后会遭到什么样的对待：被诬为坏人，被批判，被一群人联手对付，被指责性格存在缺陷。也许你会觉得下面这个论点奇怪：这些行为其实都是勒索者从我们身上学到的，是我们教会了他们如何对付我们。可见，我们既然可以允许这些手法发挥功用，当然也可以把它们抛到一边，或是削弱它们的威力。

第五章　情感勒索者的内心世界

情感勒索者讨厌输。他们习惯把“结果无所谓，重要的是过程”这句老话改成“过程不重要，能赢就行”。对他们来说，获得信任、尊重他人感受、公平待人都不重要，他们把保证给予和接受关系健康的基本原则抛诸脑后。我们自以为与情感勒索者的亲密关系牢不可破，但只要哪里有人大喊一声“都各顾各的，别管别人了”，勒索者就会趁着我们毫无防备之际夺走属于我们的东西。

我们会问自己，为什么对情感勒索者来说获得胜利这么重要？为什么他们会对我们这么做？为什么他们这么急着实现目标，一旦事与愿违，便会惩罚我们？

挫折的联想

当我们试着了解到底是什么因素让我们的亲友与家人变成情感上的恶霸时，要先追溯到情感勒索刚开始的时候——当情感勒索者向我们索取某些东西，却被我们拒绝了的时候。

想要什么并没有错，无论是需要本身、提出要求还是努力搞清楚如何获取，这一系列过程都无可厚非，请求、讲道理甚至轻微的乞求或哀求都没关系——但前提是，“不”就是“不”。虽然要接受别人的拒绝并不容易，被拒绝的一方在一段时间内会沮丧或生气，但只要彼此的亲密关系禁得起考验，在情绪的暴风雨过后，双方能协调出折中的解决方案。

但是本书通篇都在表达的一点是，情感勒索者完全不是这样的。对他们来说，挫折无助于达成妥协，反而成了压力与威胁的导火索。也就是说，情感勒索者根本无法容忍挫折的出现。

他们为何会有这样的反应模式，我们无从得知。毕竟，很多人也曾

遭遇过挫折，却不会因为想排解这种感觉而欺压他人；相反，我们会把失望当作暂时的障碍，而继续努力向前迈进。但是，在情感勒索者的心中，遭遇挫折远不只意味着受到阻碍或暂时性的失望，他们也不能靠调节自己来应对挫折。对他们来说，挫折会与他们心底更深的、徘徊不去的对失落的恐惧联系起来，而他们也会把这种过程当成一种警告：如果不赶紧采取行动，他们就会面对无法忍受的后果。

从挫折到一无所有

从表面上看，情感勒索者似乎与普通人无异，他们通常在生活中很多领域内都非常能干。但是，他们的内心世界却与美国“大萧条时代”十分相似。你如果认识经历过那个时代的人，会发现他们仍然会攒下每一分小钱，以应付不知何时会到来的下一次动荡或贫困，同时，他们又会安慰自己说，这种令人恐惧的绝境不会再来第二次了。

一般来说，不论行事方式、惯用手法如何，情感勒索者都有这种恐惧心理。在生活的稳定性受到动摇，失落感被引发之际，我们就会看到他们的这种特质。就像有人会把头痛当成脑瘤的表现一样，情感勒索者会将他人的拒绝小题大做。即使是一点轻微的挫败，他们也会当成潜在的灾难，相信只有以更激烈的手段反击，才能从世界或受害者手中得到自己生命的必需品。他们脑中响起了下面这些声音。

- 现在这么做肯定不行。
- 我永远得不到我想要的。
- 我觉得没有人会关心我的需求。
- 我没有能争取到我想要的东西的本领。
- 如果得不到想要的，我不知道自己是否受得了这个打击。
- 没有人像我关心他们一样关心我。
- 我关心的人总会离我而去。

这些念头不断萦绕在心头，情感勒索者最后便会深信，唯有使出强硬手段，才会有人重视他们的需求。这种认知是所有情感勒索者的共同特征。

失落感与依赖性

对某些情感勒索者来说，这些观念是在忧虑和缺乏安全感的长期状态中养成的。我们如果回顾他们以前的生活，可以发现情感勒索者在幼年遭遇的一些事件，和成年后的这份对失落的恐惧之间，是有着重大关联的。

我在前面提过，商人艾伦的妻子朱总是用些情感勒索的手段黏着他。最近，朱的父亲的忌日快到了，她特别郁郁寡欢，艾伦终于发现她情感勒索行为的根源了。

> 我问朱我能不能做些什么，好让她高兴点儿，她却拿出了一些初中毕业时的照片。那些照片我从来没看过。在拍摄这些照片的前两天，朱的父亲过世了，照片中的她看起来像个受到惊吓却努力地装出笑脸的小女孩。在父亲过世后，她得独自处理好多事，包括打电话通知亲戚、安排丧葬事宜，还要为毕业典礼做准备——她得上台演讲，而讲稿内容还是父亲帮她拟好的。那个时候，其他家人都崩溃了，朱必须变得坚强起来。我最近问过朱的母亲这件事，她说那个时候朱都没怎么哭，只是喜欢躲在自己的房间里。
>
> 朱曾经告诉过我，父亲是她最敬爱的人，但他却突然离她而去。我想，她可能害怕我也突然离开，所以她才紧紧黏着我。

对朱来说，面对这个她无法信任，而且坚信会夺她所爱的世界，情感勒索是唯一的应对之道。因此，我们可以想象，很多在童年时期失去过重要事物的人，成年后会变得过度依赖和黏人，他们再也不想尝到被拒绝、被遗弃或是被忽略的苦涩滋味了。

朱以前在学校表现得十分优秀，父亲生前也非常宠她，但这些都无法让她觉得安全。童年时期的无助感一直挥之不去，所以成年后的她便会想尽办法避免让那种痛苦经验再度重演。也因此，她学会了依附朋友和恋人，却始终没找到可以表达内心深处“唯恐被剥夺一切”的恐惧的合适方法。

朱在和艾伦结婚以后，恐惧感更是与日俱增。她根本无法享受这段

关系，每次艾伦想单独行动时，她都会感到恐惧。她让自己相信，只要能每天把艾伦绑在身边，就不用害怕失去他，甚至还能弥补父亲离世后失去的安全感。和许多情感勒索者一样，朱深信自己很难获得自己想要的东西，所以她必须利用一切让自己立于不败之地——这就是情感勒索者会对受害者步步紧逼的原因。

错综复杂的原因

要追溯朱的行为根源其实不难，但你也要了解，人类行为是由许多复杂的生理和心理因素构成的，一般情况下，是无法用单一解释来分析人类行为的。每个人都具有不同的个性与遗传特性，这些要素和我们受到的对待、自我认知以及我们与他人关系交互作用后，会塑造出我们的内在和外在人格。

伊芙的艺术家男友艾略特对遭遇挫败高度敏感，只要有危机，他就会威胁做出一些伤害自己的举动。伊芙曾经告诉我，她和艾略特的姐姐讨论过这点。

> 当我问艾略特的姐姐，为什么艾略特时常没来由地勃然大怒时，她大笑着说，他从一出生就是这样。只要嘴里奶瓶的角度不对或是尿布湿了几秒钟，他就会哭得震天价响。再长大一点后，他更是出了名的脾气暴躁。他姐姐说，他本性就是如此——他是她见过的要求最多的孩子。

这个孩子长大后，自然养成了有一点不满足就会大发雷霆的习惯。我们可以说艾略特大部分的人格特质，包括对挫折的低忍受度，在婴儿时期便已经表露无遗。

我们的监护人或社会对这些人格特质进行的补充或强化，明确体现了这些外部因素对我们的身份和行为准则的期望。但事实上，一些在幼儿期、青少年时期甚至成人期发生的影响深远的体验，通常会为我们塑造强有力的信念和感觉，尤其会在面对冲突或是压力时爆发。我们熟悉这些套路，很容易回到这些旧有行为模式上，这些行为虽然让人痛苦，却有着易于掌握的结构和可预测性。我们甚至相信，即使这招以前没奏效，下一次说不定会成功。

就像朱一样，许多情感勒索者都幻想幼时体验过的无助和无能感会在成人后消失，相信现在的自己已经能神奇地解决危机、安抚不开心的父母，甚至找到渴望已久的安全感。他们认为可以靠改变现状来弥补昔日遭遇的挫折。

当危机成为催化剂

情感勒索者在面对近期出现的不确定性和压力时，也会表现出对挫折的低忍受度，尤其是在分居或离婚、失业、生病或退休等会对其个人价值产生冲击的情况下，情感勒索行为的发生率会暴增。大部分时候，勒索者甚至不会察觉内心这股被激发出的恐惧感，他们的注意力集中在自己想得到的东西和可以采取的手段上。

以史蒂芬妮为例，危机的发生始于她丈夫承认自己曾经短暂地出轨。即使鲍勃努力试图挽救婚姻，并且定期接受心理治疗，史蒂芬妮依然认为自己有权利借助一些适当的情感勒索手段来规范鲍勃的行为。这几年来，她的愤怒和报复换来的是鲍勃的心灰意冷，他准备放弃这段婚姻。我告诉鲍勃，他们应该一起来接受咨询，史蒂芬妮同意了。

> 不管别人怎么想，你应该能理解我才对。我读过你的所有著作，而且你也强调不要让别人控制自己，要正视并讨论问题，说明底线在哪里。我有权利生气，而鲍勃也应该为所做的一切付出代价。

我告诉史蒂芬妮，她的确有权感到生气、被伤害、被出卖和震惊，这些感受都是正常的，我并不想低估她感受到的痛苦。但是，正视并讨论问题和情感勒索之间还是有很大的差异。她也许能从扮演一个被辜负、决心复仇的妻子的角色之中得到些许满足感，但她的婚姻正在渐渐陷入万劫不复之地。

随着谈话进行，史蒂芬妮渐渐卸下防备，转而声泪俱下描述她发现鲍勃有外遇时的心情。她情感勒索行为的另一个层面跃入我的视线，也告诉了我为什么想让她放弃复仇心态有这么难。

> 我之前就体会过这种被全心去爱的男人背叛的感觉，鲍勃知道这点。他明明知道我前夫的外遇让我遍体鳞伤，怎么能用

同样的方法对待我？这件事让我生不如死。现在我应该怎么做？我怎么做才能再次信任他？我一生中从来没有像现在这样觉得自己如此缺乏吸引力、如此丢脸、如此……如此没用。

史蒂芬妮不仅要面对鲍勃对她的伤害，还得再次经历前夫曾经带来的痛苦。对鲍勃的不信任和对自我的怀疑，让她只能使出情感勒索的手段，因为这是唯一使她能在内心情绪一片混乱之际重新获得控制感的方式。

史蒂芬妮幼时的生活经验固然会影响她现在的应对方式，我们也应该审视一下她的成年生活。在了解之前那段不愉快婚姻的遗留物可能会危害到她与鲍勃本有机会良好发展的关系之后，她同意跟我的一位同事谈谈。史蒂芬妮和鲍勃都很努力，他们都把这次的危机当作对二人的关系进行全新沟通和探索的转机。我相信他们会成功的。

完美生活的缺陷

令人深感困惑的是，有些情感勒索者可以说是拥有一切的天之骄子，但他们却总是想要更多。说这种人的行为动机也是失落感可能看起来很奇怪，因为他们什么都不缺。但我们经常遇到的一种情况是，那些受到细心呵护和过度保护的天之骄子往往没有机会建立对自己有能力应对失落感的信心。因此，一旦感到一丝失去的前兆，他们就只会惊惶失措，自动拿起情感勒索的武器。

玛丽亚与丈夫杰就是这种情况。我从与玛丽亚的接触中得知，杰从小就是一帆风顺——顺利地从医学院毕业后，开发了一些手术操作技术，进而青年得志，轻轻松松地进入了顶级社交圈。这种经历让杰对生活中的一切好事习以为常。

杰的童年是完美的。他从未遭受虐待，没有过心灵创伤，只有周围人的关爱。他父亲的家境并不好，是家族里第一个上大学的，但他非常有毅力，凭借努力、不屈不挠和每天只睡两小时的勤奋读完了医学院。他还有一份兼职作家的工作，赚到的钱能让他带杰的母亲出去玩。杰的父亲告诉我，他发誓绝不会让杰吃他吃过的苦。毫无疑问，杰是在万千宠爱中长大的。因此，当杰立志要成为一位医生后，父母就全心全意地支持

他，给他买化学实验用具，送他去参加理科夏令营。他上网球课，穿羊绒西装夹克，等着女孩对他投怀送抱，不用努力就能享受最好的生活。

杰的生活不仅过于优渥，而且很不真实。他父亲的做法的确让他能得到自己想要的一切，却也因此丧失了帮助他培养应对失望和挫折的能力的机会。

但这样的完美生活，有着两种负面影响。第一种是生长在这类环境中的孩子会认为，自己想要什么都能轻松得到。而另一种更糟糕的影响是，他们会丧失学习面对挫折时所需基本能力的机会。于是，杰的父亲也许是从最好的动机和意愿出发，却创造出了一个情感上的低能儿。

因此，当玛丽亚要打破他这种认为自己理所应当拥有包括事业、家庭、妻子甚至情妇在内的一切的观念时，她是对他而言重要的人中第一个威胁要夺走他宝贵事物的。杰陷入了恐慌。竟然有人要改变这个运行了多年的规则，也难怪杰只会使出情感勒索的手段来巩固他的地位了。

亲密的陌生人

当杰把父母找来对玛丽亚使出怀柔政策，要她留下时，她实在不敢相信当时他们对她说的话。

我心想，天啊！我面对的都是什么人啊？我感到敬爱和尊重的人竟然表现得如此毫无道德和伦理观，难道自己的面子会比别人的感受和作为人的尊严更重要吗？

玛丽亚看着杰从以前令她神魂颠倒、风度翩翩的绅士，变成面目狰狞、试图操控她的陌生人。当身边亲密的人开始采用情感勒索的手段对待我们，这种人格转变的过程不论快还是慢，都会让我们十分震惊。事实上，大部分情感勒索造成的痛苦与困惑，多半是因为我们关心对方并认为对方也关心我们，却突然发现有对方为了自身利益，竟然罔顾我们的感受。

迈克尔告诉丽兹，如果她再说要离他而去的话，他就会展开残酷的报复。丽兹非常震惊。

他竟然这样说："离开我，你手上剩的钱连买狗粮都不够。跟孩子说再见吧，我打算把他们带去加拿大，这样他们就不会再听到你骂我的那些谎话了。"这是那个我爱的、曾经全心全意对待的男人吗？他到底是谁？

指责、威胁和消极比较等手段，显然不是最初让我们进入这段亲密关系的原因，我们现在更不会因为这些手段而维持这段关系。我们跟这些人分享自己的生活、工作、感受和秘密，而情感勒索一旦出现，我们却得面对他们人格中一些比较不堪的部分：自我中心、小题大做、对会导致长期不良后果的眼前利益的追逐和不顾一切赢得优势的决心。

自我中心

我们前面看到的情感勒索者几乎只会想到自己的需求和欲望，至于我们的需要以及他们这样做的后果，他们根本不考虑。

只要我们没办法满足情感勒索者的需求，他们就会像一部压路机一样，目不斜视、毫不留情地追求自己的目标。他们如此罔顾我们的感受，让人很难把这样的关系称作"爱"。

"自恋名人堂"的首位候选人，非帕蒂的老公乔莫属。当帕蒂表示目前家里的状况根本负担不起一台电脑时，乔便完全表现出情感勒索者的态度。在下面的状况中，他显示出了空前绝后的自我中心。

乔赚了不少钱，但是他花钱的速度比我们俩赚钱的速度都快，所以我们家经常缺这缺那的。上个星期，因为要付的账单实在太多过，所以他叫我跟姑妈借点钱周转。我姑妈是很有钱，但她刚动过乳腺癌手术，我不想现在去打扰她。令人无法置信的是，乔竟然开始对我施加压力："不用找了，这是她病房的分机号，赶快打电话给她吧，没什么大不了的！她现在已经不痛了，而且她又这么宠你。你怎么连帮我做这点小事都不愿意？"

乳腺癌？医院？手术？这些对他来说似乎都不是问题。他想要某些东西，而且现在就要。这件事对他来说非常紧急，他完全不在乎任何人的感受。

情感勒索者之所以会产生这种自我中心的感觉，通常是因为他们认为别人投放在他们身上的所有注意力和感情都不会持久，而且转眼间就会消失无踪。艾略特就是位十分自我中心的人，他的女友伊芙想多一条职业备选道路而打算去上些课，他都认为会影响自己。在他心里，如果他给伊芙什么东西，自己就会失去安全感。如果他需要什么东西，或者觉得无聊或寂寞，而伊芙却不在身边时，要怎么办？谁来照顾他？对他来说，整个宇宙一直围着他转，从小到大都是。而现在历史再度重演，他就像一个蛮横的五岁小孩，要身旁的人把注意力全放在他身上，而且他的要求是没有止境的。

小题大做

对情感勒索者来说，每一次意见不合都好像会毁灭一段亲密关系。当他们发现另一半不愿妥协，强烈的失望与挫折感就会涌上来，一个小冲突便足以让两人的关系蒙上阴影。不跟他们的父母吃饭有什么大不了的？想要上堂课或去钓个鱼，他们为什么要反对？对他们提出的计划不感兴趣又何罪之有？但事实上，我们必须试着了解，他们的激烈反应并非针对眼前的情势，而是因为联想到了以往类似的经历，这样才能理解他们的行为。

在听伊芙谈论过艾略特的成长背景后，我才明白，艾略特相信，在一位独立自主的女性身上，他什么也得不到。

> 我记得艾略特曾经讲过他父亲常抱怨自己被忽略的事。艾略特的母亲是位成功的生意人，经营一家专卖儿童服饰的小公司。这家公司运作得十分顺利，但她丈夫却厌恶它。艾略特印象最深刻的事就是，他的母亲经常不在。虽然当母亲在家的时候，她会把艾略特照顾得好好的，但一转眼，她就可能出差了，让他特别想念她。大部分时候，艾略特的父亲都对这种情况感到愤怒，而且会不断地对他诉苦，比如：“女人这种该死的生物，她需要你的时候，什么都能为你做，但是她一旦开始自己讨生活，就会忘了你的存在。”我想，他从小就听这些话，也难怪会有这种心态。

艾略特接收到的信息十分清楚：只有把女人牢牢拴在身边，她们才

会成为可爱的伴侣。虽然他也许会否认自己有这样的想法，但他对伊芙的行为证明，他父亲曾经的恐惧在他身上重现了。对艾略特来说，女人一有任何独立自主的征兆，就会对他构成威胁。伊芙现在代替了艾略特母亲的角色，成为他情感依赖的对象，而以前母亲常因公出差丢下他和父亲的记忆，就让艾略特产生了同样会被伊芙遗弃的感觉。每次伊芙一想出大门，就会唤起艾略特那种被遗弃的感觉。

在这种过度的情绪反应下，虽然很多声音和情感都能得到宣泄，但艾略特内心的感受却没有被真正表达出来。事实上，艾略特非常想获得亲密感，但他对伊芙的攻击却断绝了他得到它的可能性。让我们来看看，当伊芙建议艾略特去寻求心理帮助来减轻焦虑时，艾略特表达了哪些感受，又隐藏了什么情绪没说出口。

艾略特嘴上说："你又要出去做你想做的事，而我又得一个人在家——我活着有什么用？你一点都不关心我。"

但其实艾略特心里想的是："因为你一直在改变，所以我很害怕。刚开始，我是可以满足你的，但现在不行了。你如果去上课，就可能会找到一份工作，我怕你就再也没有时间陪我了。我怕你会遇到另一个更适合你的人，我怕你会变得独立自主。你会不再需要我，而且会离我而去。"

但是，艾略特并没有能力使用以上的沟通方式，因为如果他能说出真实的感受，就不会诉诸情感勒索的手段了。或许就像许多男人一样，他羞于承认自己的需求与恐惧，认为唯一可让自己如愿的方法就是大吼大叫，对伊芙想去进修的小愿望过度反应。

追本溯源

前面提过的那位编剧罗杰，现在就有点困惑，不明白为什么自己拒绝女友爱丽丝生个孩子的提议，竟会导致她疯狂攻击自己。每当他表现出不太确定自己目前想要什么时，爱丽丝的过度反应模式就会开始运作。

> 你根本不是真的关心我，你根本不愿意让我们俩的关系更进一步，我们的关系怎么能叫"爱"呢？我不相信你了，我甚至不确定自己还爱不爱你！你的问题大了，你需要看看心理医生！

有一晚在戒酒者互助讨论会上，罗杰终于了解爱丽丝急于跟自己发展一段长期稳定关系的原因了，她在会上是这么讲的：

> 我只相信眼前，努力把握当下。我深深植根于现在，抓住现在的每一个机会。虽然我爸爸嗜赌成性，但在我看来，他的确风度翩翩。不过他也让我知道，今天的意气风发不代表永远，现在的你或许穿金戴银，但可能过一阵子就得到处躲债主的电话、去二手店买东西了。我小时候拥有的一切就随时可能被抢走，包括当保姆赚的钱和别人送的礼物，任何可以典当的东西都有可能消失。甚至连我爸爸都来去无踪，一出门就是好几个礼拜。渴求安全感或是承诺有什么错？对我来说，这些才有价值。难道想多要一点爱也不行吗？

爱丽丝一直很怕自己拥有的东西会突然消失，也难怪她会这么渴求对未来的承诺。就像许多情感勒索者一样，她用了过激的手段，试图化解目标的抵抗。

爱丽丝的过度反应——对罗杰使用言语攻击——来自于堆积在她内心深处的恐惧与渴望。不管她把罗杰绑得多紧，也不管罗杰多么想帮助她，都无法填补爱丽丝内心的空虚。

经过互助讨论会上的一番恳谈后，爱丽丝终于了解自己对罗杰的束缚多么过分，她也意识到她只能改变自己，不然无论跟谁在一起，他们都不会好过。所以她不再对罗杰施压，让彼此的关系顺其自然。

丢了西瓜捡芝麻

情感勒索者经常通过一些小技巧取得优势，却对双方关系造成了不可弥补的裂痕。短暂占上风似乎会让情感勒索者觉得自己离胜利不远——他们看不到长远后果。

大部分情感勒索者的行为都建立在一种“我想要什么就得获得什么，什么时候要你都得给我”的心态上，他们就像小孩一样，无法预料自己行为的后果，也压根不会考虑目标的妥协对他们本身又有什么影响。

我们很难认为，之前讲过的迈克尔、艾略特、爱丽丝、杰或是史蒂芬妮这些情感勒索者会明白，在采用压力与威胁逼着家人或另一半做出

妥协之后，他们的关系中还能剩下什么有价值的东西。如果乔什真的答应了父亲的要求而放弃了女友，他们的父子关系会变成什么样？玛格丽特屈服于丈夫卡尔的威胁，跟他一起去参加淫乱派对的行为，便已经为他们的婚姻敲下了丧钟。

丽兹假装屈服于迈克尔的威胁，为自己多争取了一些时间。她是这么说的。

> 我打电话给律师，请他把目前的工作搁置一下，因为我希望迈克尔能先冷静下来，跟我好好讨论。那时候的他看起来很和善，因为他认为我已经向他投降了，最后我会跟他撒个娇，就像什么事都没发生过。但事实是，我只是在敷衍他。和我同居的这个人，我已经不喜欢了，更不用提爱了。

情感勒索者急于抓住自己的所有物，因此失去了看清自己行为后果的逻辑和洞察力。他们置身于自己设下的迷雾中，无法察觉他们对他人的虐待其实是在将对方推远。对他们来说，当务之急就是驱散害怕遭到遗弃的恐惧感，他们不管这种轻松会有什么代价。

惩罚的好处

看到情感勒索者有多么害怕遭到遗弃后，我们对他们便有了一个更清晰的认知，也更了解他们的动机了。但接着问题来了，很多咨询者都这么问过我：“为什么他要这样惩罚我？”“我可以理解他对我施压或是语带威胁的理由，但是为什么只要我稍一不顺从，他就要伤害我？”

很多时候，情感勒索者的目标看起来并不是让自己感觉更好，而是让受害者感觉很差。情感勒索者不但会向受害者提出要求，还会贬低受害者。而且为了强调他们所作所为的正当性，情感勒索者会批评我们的人格、质疑我们的动机，甚至当威胁手段比起针对我们更损害了他们自己的利益时，他们还会因此激发我们的罪恶感，让我们乖乖就范。

他们这样做的一个明显的原因在于，从上一章中介绍的“二分法”中可见，情感勒索者对自己的行为和动机的认知，和他们的行为对我们的实际影响之间存在极大的差距。施暴者不会认为自己在虐待他人，反而会把自己的举动解读为维持秩序、保护财产、做“该做的事”或是警告我

们他们可不会被随便摆布。他们自认为能力强大，掌握了主动权，就算真做了什么伤害我们的事，也管不了那么多。反正结果对，过程就不重要了。

除此之外，施暴者还会把自己看成受害者——事实上，越极端的情感勒索者就越会歪曲事实。他们极端的敏感和自我中心会将主观感受到的“伤害”无限放大，帮助他们将我们视为刻意要打击他们的“施虐者”，从而让他们的反击合理化。

这些惩罚手段让情感勒索者能够采取一种主动、积极的态度，让他们感到自己的强大和无懈可击。这是一种极其有效的方式，能帮他们排除眼中的威胁，将其抛诸脑后。毕竟，如果有人对你大吼大叫，威胁你，摔门就走，或者对你不理不睬，你也就没什么空间去处理情绪了。

我们如果不把某件事说出来，可能就会将其付诸行动了，这是个真理。如果施暴者能够稍微花点时间自省，就可能会对在自己心底发现的恐惧和脆弱而感到震惊。那些爱发脾气、喜欢惩罚别人的人心中其实充满恐惧，但他们却鲜少面对问题或想办法消弭恐惧感，相反，他们感到挫败时，就会把气出在别人身上，这真是人类行为的一个有趣的悖论。他们这种行为自然会造成许多不快，让周围的人最后都选择离开，这会让他们原先最害怕的事真的发生。

降低损失

最严重的情感勒索者通常是那些已经失去所爱，或是唯恐这些重要的人离开他们的类型。他们的目标可能已经不爱他们了，或是已经和他们分居、离婚或正在经历严重分歧。

还记得雪莉和她的上司查尔斯吗？雪莉和有家室的查尔斯发生了婚外情，查尔斯威胁她，如果她敢离开他，她的工作就不保了。

> 前一分钟我还是全世界最美丽、最有趣、最令人兴奋的女人，后一分钟我就成了一个冷血巫婆，丝毫不关心他承受的压力以及他为解决问题付出的所有努力。这一切只是因为我告诉他，我觉得我们的关系已经走进了死胡同，只有结束这段关系，我的生活才能继续。现在他却告诉我，这段时间都是他在扮演付出的角色，而我贪得无厌地向他索取——这完全是颠倒

> 黑白。天啊，突然间，我现在做的每一件工作他都觉得不对了，如果他报复我，想把我弄得很惨，那他的确是成功了。他怎么能这样摧毁我的生活呢？

面对失去年轻爱人的危机，眼见威胁手法无法奏效之时，查尔斯做出了能让他减轻痛苦的举动——贬低雪莉的个人价值。如果能让雪莉变得不具吸引力，对他不再那么珍贵的话，他失去的就不是多贵重的东西，失落感就可以大大减轻。不管怎么说，已经损坏的东西总是比较容易丢掉的。另外，他也可以通过对她的工作能力的质疑来合理化自己炒掉她的行为。这种双重的贬低手法，无疑也是双重的惩罚手段。

对气急败坏的情感勒索者来说，贬低对方是常用的招数之一，因为这不但可以减轻面对冲突时的痛楚，还能减轻失落感。但是情感勒索者一旦用上了这招，就等于传递了一个矛盾的信息："虽然你不够好，但我愿意用一切努力来留住你。"这再次突显了他们的绝望。

尽管断绝关系是他们最不愿意看到的结果，但是一旦感受到另一半认真考虑离开，他们反而会率先发难，用咄咄逼人的态度来维持自己的强势地位。这就像那个给自己找台阶下的策略："在被炒鱿鱼之前，我自己辞职算了！"

好为人师

就像父母总认为处罚有助于培养孩子的人格一样，情感勒索者也相信他们的处罚手段对我们是有帮助的。所以，即使伤害了最关心的人，他们也不会有罪恶感或后悔，相反还会颇为自豪。他们认为，他们正在帮我们改善自己。

第二章提到的那位引诱者亚历克斯，就认为他没有像说好的那样帮助女友朱莉，而是在等待朱莉先满足自己的要求，可是帮了她一个大忙。

> 他告诉我，把孩子送到前夫那里对我来说最好。每件事都被冠上"你这样做是拖累了自己"以及"我只是想看到你发挥潜能"的借口，但其实是，亚历克斯不希望看到我跟他在一起的时候还得分心去照顾孩子。是啊，他可真大方。

情感勒索者对他人的侮辱和幼稚的举动，都会被他们合理化成“这都是为了你好”。其实在这里，情感勒索者确实不像你想的那样充满恶意，他们中的大部分人自认为是为你上了宝贵的一课。当查尔斯告诫雪莉时，他可是很认真的：“你得学学忠诚的意味，这在这一行中非常重要。”

用情感勒索折磨彼此的琳恩和杰夫，也都认为自己在替对方着想。“她必须明白，不能这样对待别人。”在一次争吵后，杰夫这样告诉我。他真的觉得自己在“教导”琳恩别做个“讨厌鬼”。但同时，琳恩也把自己的行为看成是对杰夫的一种训练。“也许我狠狠地骂他，他才会动动屁股，出门找个兼职干。”“有时候就是需要骂一骂才有效果。”

很明显，这样的处罚手段并没有达成情感勒索者预想中的效果，尤其是对被勒索的那一方而言。但是，这过程中仍有一些可观的收获，让勒索者们坚持这种手段。只要能让对方看起来像个傻瓜，他们几乎什么都可以忍耐。正因如此，他们得以无视自己心底某些正在将他们渴望的爱或关系毁灭的东西。

旧冲突的新受害者

就像前面提到的，有时候当下的生活压力会使情感勒索者心中的旧伤复发，而这时受害者就成了过去某个人的代罪羔羊。当这样的情况发生时，情感勒索者的处罚手段便可能会反应过度，甚至完全多余。

迈克尔大概是我们看过的最气急败坏的情感勒索者之一。在丽兹面前，他甚至会像一头猛兽般地发怒，而丽兹在他怒气冲冲的指责下被吓得直打哆嗦。我问她，她觉得为什么迈克尔会对她这么粗暴，她沉默了一会儿才开口。

> 我发现迈克尔就像个随时可能爆炸的火药库。他从14岁就开始帮家里干活。他们家是卖办公室设备的，生意非常好，因此迈克尔根本没时间过普通孩子的生活。他很有运动细胞，到现在都很擅长运动，但他父母却从来不准他随便出去玩，因为他得忙着核对库存、打扫店面或是帮忙结账。
>
> 我还记得我们第一次约会时去了趟芝加哥，他竟然晓得每栋建筑物的来龙去脉。他告诉我，他最大的梦想就是学建筑，

但父母不答应，他只好放弃。他是很负责任的人，我知道他很生父母的气，但他从来不讲，也不愿意讲，不过我并不认为他就可以把这股怨气出在我身上。

我告诉丽兹，她的想法没错，迈克尔的确没有理由对她骂骂咧咧或出言威胁，而且更重要的是，丽兹必须了解，尽管她很难对迈克尔的伤人之语一笑置之，但这些指控其实都与她无关。不过，当丽兹再也忍不下去，威胁要离开迈克尔时，这样的处罚手段将到达一个高潮：对失去丽兹的恐惧，将再度让迈克尔想起过去积下的全部挫败感。

如果迈克尔能表达出真正的感觉，或许他会这样说："请不要再夺走我的梦想了。我从还是孩子时开始，就经常感到失望、受伤害和失落——我从来没得到过想要的东西，也没有人关心过我的感受，这对我来说真的伤害很大。我爸妈总是毁掉我的梦想，强迫我去做讨厌的工作，我不想再让旧事重演了。你觉得我还能再承受多少失望？"

这一番充满感情的话实在应该说给迈克尔的父母，但他被他们的权威控制了一辈子，始终没有勇气踏出这一步。迈克尔承受的难过和愤怒从未消失，而是渗入他的生活中，让迈克尔将憎恨的对象与他爱的丽兹混为一谈。

维持亲密关系

惩罚手段反而让情感勒索者得以和受害者保持一种密切的情感关系，这话听起来可能有些奇怪。他们制造出了一种剑拔弩张的紧张气氛，知道自己激起了对方的感受，即使是负面的，也能创造出一种与对方"紧密联系的感觉"。也许你对情感勒索者深恶痛绝，但只要你给了他们关注，他们就没有被冷漠地弃之不理。惩罚手段能让已经破碎的亲密关系维持热情和热度。

艾伦的前妻贝弗莉，就不断用一种令他痛苦不堪的方法来惩罚他——她用他们的孩子当武器。他们的离婚经历一点也不和平，虽然这段婚姻让彼此都不快乐，但艾伦希望离婚，贝弗莉却不愿意。他们曾经试着和解，甚至去参加了婚姻咨询，但都毫无帮助。

她知道孩子们对我有多重要。其实没有几个人明白，作为

一名父亲，却无法陪伴在孩子身旁，看着他们一天天长大，那种感觉很不好受。我想和贝弗莉离婚，但是我不想离开孩子。刚开始她威胁我说，如果离开她，就再也看不到孩子了；她会搬出这个州，甚至离开美国。我真的吓坏了，实在不敢再想下去。我知道有些女人会这样做，天啊，我确实认识这样对待前妻的男人。

最后，事情总算得到了解决——艾伦可以探视孩子，他们达成了妥协，贝弗莉也愿意尊重法庭的裁决。但是，艾伦再婚后，情况却又有了变化。

现在我找到了另一位令我倾心的女人，这让贝弗莉无法忍受。我猜她或许认为只要我还是单身，我们之间就还有可能。我知道她现在仍然心怀怨恨，甚至想通过孩子挽回我们的关系。如果我去接孩子时迟到10分钟，她就会把孩子带到别处去。我开车去贝弗莉的住处得花一小时，当然不可能每次都准时，所以上个礼拜我等了他们一个半小时。她把孩子带回来的时候还对我说："我又不可能一直在这里等你，而且我怎么知道你会不会不来了？"她要什么我都得听她的，而且不准抱怨。但如果我要改时间，她就会大发雷霆。要是我迟付了一天抚养费，她就会打电话来威胁我法庭见，还说要减少我探视孩子的次数。天啊，我们现在说的话比结婚的时候还多！

艾伦的前妻直到现在还不肯放手。其实不管是男人还是女人，许多离婚的情感勒索者都会拿孩子当武器，以和对方保持情感上的联系。从法律上看，艾伦和贝弗莉是离婚了，但要在心理上离婚，还有得等。

利用孩子做武器可以说是情感勒索中历史最悠久也最残酷的方法之一，要付出的代价也是最高的。这种手法的效果最好，是因为涉及的情感最强烈。它会把曾经最亲密的人禁锢在一场可怕的战争中，双方都是输家。

问题不在你

想逃离情感勒索者的心理攻势，最重要的是要认识到一个事实：虽

然所有的情感勒索看来都由你而起，但绝大部分情况下却跟你一点儿关系都没有。相反，这些举动都来自情感勒索者不安定的内心，是情感勒索者为了寻求安全感而做出的。这些大部分让我们深感不快的责难、二分法和自以为是经常让我们不得不屈服于情感勒索者的压力下，但实际上，它们都是没有根据的，完全建立在恐惧、焦虑和不安感上。这些情绪就存在于勒索者心中。很多时候，他们的问题都来自于过去，而非现在。而且，这些行为与勒索者内心的需求，而不是他们给我们定下的罪名关系更大。

这当然不是说造成情感勒索的过程中，我们完全没有责任，毕竟一个巴掌是拍不响的。接下来，就让我们讨论一下我们自身的哪些因素让情感勒索得以发生。

第六章　受害者的特质

就像双人舞一样，情感勒索不是独角戏，如果没有另一方的主动参与，情感勒索是无法发挥作用的。

我知道，受害者的感觉不是这样的，我也知道人们都会为自己的行为辩解。因为关注别人做了什么，总比意识到自己做了什么容易。但是为了打破这种情感勒索的依存关系，我们必须把注意力集中在自己身上，找出那些不知不觉中引导我们置身于情感勒索情境中的要素。

请记住，当我谈到“主动参与”时，并不是在暗示是你诱发或造成了这样的事件，而是你允许这样的事发生了。或许你根本没意识到某人的要求是不合理的，你可能只是在尽一名好太太、好员工或是孝顺儿女应尽的职责，你不加质疑地对另一方的要求照单全收，只是因为这是社会为你制定的行为规范。

或者，你已经发现了情感勒索的存在，却无法进行反抗。因为情感勒索者向你施加的压力激发了你的固定反应，让你采取自动或本能的行为。但请记住，并非所有人都会屈服于情感勒索，如果你选择屈服，我会分析你这样反应的原因和理由。首先，请思考下列问题。

面对情感勒索者对你施加压力时，你是否：

- 对自己屈服于他们的要求而感到生气？
- 常常有挫败感，心怀怨恨？
- 如果不答应别人的要求就会有罪恶感，觉得自己是个坏人？
- 担心如果自己不让步，会损害与对方的关系？
- 即使有别人可以帮忙，但你总是大家唯一的求助对象？
- 相信自己对别人的责任，比对自己的责任更重要？

只要以上问题的答案有一个肯定的，你面对压力的方式就会为情感勒索塑造出一种完美的环境。

情绪键

为什么有些人无论有多聪明、多理智，就是无法抗拒他人的情感勒索，而其他人却能轻易地抗拒？答案就在于我们的“情绪键”，也就是人体内促使情绪形成的神经束。每一个情绪键都像电池一样，隐藏着丰富的情绪，例如愤恨、罪恶感、不安感和脆弱等。它们是我们的软肋，是由我们基本的性格气质和幼年时的经历共同形成的。如果仔细观察的话，每一个情绪键都能鲜明地体现我们人生中的层次，比如别人是如何对待我们的，我们内心深处如何看待自己，甚至过往经验如何对自我造成影响。

储存在情绪键里的情绪和记忆可能一直让我们隐隐作痛，当如今生活中的某些事件勾起某些被长期掩盖的记忆时，它们能激起足以凌驾于思考和逻辑之上的反应，抽取被长久储存的情绪，并久久不散。

人们或许无法回忆起到底是哪些记忆及经验形成了目前的情绪键，而且对我们做出某些行为的复杂动机而言，其原因和结果可能也并不清晰。但是，如果你对我们丰富的情感和经历的去向感兴趣，不妨探索一下自己的情绪键，也许会因此更了解自己。

为情感勒索者提供路径

长期以来，情绪键一直左右着我们的情绪，使许多人的生活都绕着它打转。不过事实上，人们在面对情绪键的话题时，最常采取的却是“不计一切代价敬而远之”的态度。我们可能意识不到自己在做什么，但这种回避的态度却在无形中揭露了我们隐藏的自我。因此，当我们小心翼翼地绕开情绪键时，我们也在将我们的这些弱点暴露无遗，那些熟悉我们的人会清楚地看到这一切。

我们都清楚我们周围的人对什么敏感，因为他们害怕、生气或忍气吞声的时候，我们都看在眼里。但通常，我们都对他们充满同情心，不会利用这些观察结果来操纵他们，以达到自己的目的。情感勒索者在感到安全时也不会这样做，但当他们遭到拒绝时，那种担心失去的恐惧感便会一下子涌上心头，让他们完全抛弃同情心，转而利用他们对我们的

全部认知来保证他们的要求得到满足。

易受情感勒索控制的人

人们为了不使自己轻易地被情绪键操控，发展了一系列人格特质。但因为这些特质是我们性格的一部分，所以一开始，我们注意不到它们在抵抗我们恐惧的事物。但只要仔细观察，我们会发现这些特质和情绪键有着密切的联系。讽刺的是，正是这些为了保护我们而存在的特质，让我们更易受到情感勒索的控制。它们包括：

- 过度需要他人认可
- 过分害怕他人生气
- 不计代价维持和平
- 容易为他人负过多责任
- 频繁质疑自我

以上特质如果适度，基本上都没有坏处。事实上，如果这些特质没有走到极端的话，其中有些甚至是积极、受到推崇的。然而，一旦它们开始控制我们，和我们智慧、自信、坚定、思维缜密的部分冲突时，就会使我们变得易受他人控制。

我们审视这些特质及其引发的行为模式时，请留心观察，受害者的行为在多大程度上只是对过去经历的反应。也请注意一下，受害者深信能保护自己的行为模式，在多大程度上会对他们造成反效果。

追逐认可者

希望在意的人认可自己是一件很正常的事，因为我们都想得到积极的回应。然而，当我们像上瘾般渴望这种感觉时，就向情感勒索者提出了邀请，他们很容易乘虚而入。

还记得前面提到的咨询者莎拉吧？她总是必须不断地向男友弗兰克证明她的忠诚，每当她通过考验时，便会沐浴在男友的赞美中；但只要她稍有反抗，弗兰克就会收回赞美，让她痛苦难当。因此，她必须持续

屈服于弗兰克的压力，以源源不断地得到赞美，即使他要求她做些违背原则的事。

> 我受不了弗兰克对我失望。如果我说周末不想给小屋刷漆，他就会摇摇头，走到门廊上。我追出去以后，他就会说不敢相信我这么幼稚，简直像被宠坏了一样。这让我害怕，让我根本无法坚持我的立场，我只好走进房里穿上旧衣服，拿起刷子，他才会对我微笑，再给我一个拥抱。这个时候，我才会如释重负。

莎拉“纠正”了自己的行为。渴望甚至要求认可是很正常的，但追逐认可者指的是需要源源不断认可的人。对他们来说，如果得不到认可，便意味着失败。如果别人不认可他们，他们就不会认可自己，他们的安全感几乎完全建立在外来的认可上。追逐认可者的格言是“如果我得不到赞同，那我一定做错了什么”。或是更糟的“一定是我哪里不好，别人才会不认可我”。

莎拉表示，当弗兰克生她的气时，她感到痛不欲生，这反映出了她对认可的需要以及得不到认可时的恐惧。这样的恐惧和儿童的恐惧异曲同工，对孩子来说，失去认可的结果是灾难性的。“如果我做了爸爸（或妈妈）不喜欢的事，爸爸就会对我生气，不再爱我，甚至离开我，那我就会孤零零的，会死。”

莎拉渐渐发现，她将别人的赞美视为生命动力来源的主因并不是父母的影响，反而大多是祖母的作用，她的祖母以前常常在父母忙于工作时照顾她。

> 天啊！她真是难缠。她就住在楼下我爸妈给她准备的公寓里，每天下课后我都会到她那儿去。她总是不断批评我，说我又吵又懒，又说上帝不喜欢懒惰的女孩，这种女孩会被送走。我相信她不是有心要说这些给我听的，但我也相信在她小时候一定也有人对她说过那些荒谬的话。那些话真把我吓得半死。她曾跟我说过一句话，我觉得我从来不曾忘记——“好，更好，最好，永远不要满足，直到好变成更好，更好变成最好”。

在人格形成期，莎拉从她尊敬的祖母那里学到了很多，有些对她的

人生有帮助，但大部分却是没有意义的。她发现，只要她的表现能得到祖母的赞同，她就是好女孩，也就安全了；但她也知道，对拥有完美主义性格的祖母来说，她怎么做都不够好。因此，完美对她而言一直是遥不可及的。

莎拉和弗兰克在一起的感觉是，她会无法克制地取悦他，害怕他批评她。这就是典型的追逐认可者会有的恐惧，很明显，有人按下了她的情绪键。

我们还小时，常需要照顾我们的大人给予赞许，这种影响很可能一直持续到我们能照顾自己之后。然而在莎拉成长的家庭，她是会得到还是失去爱，全凭自己的表现，因此才造就了她贪婪渴求他人认可的个性。当弗兰克收回自己的赞同和爱意时，莎拉的这种个性便会被唤醒，尽管她也知道自己无法达到每个人要求的标准，但她觉得自己必须尽力尝试。

莎拉最大的问题是太在意弗兰克对她认可与否，而玛丽亚在发现丈夫外遇后面临着丈夫希望维持婚姻的压力，此时，她考虑的是外人会怎么想。

> 我的家人和亲近的好友中都没人离婚，这听来似乎有点老古板，但我就是一个古板的人，并以此为豪。我不能接受自己婚姻失败的想法，更不能想象如果离开杰的话会发生什么事。别人会怎么想？我的生活会因此破碎，他和我的父母、孩子，甚至牧师都会唾弃我，他们会认为我没有勇气坚持下去，捍卫这场婚姻。

在玛丽亚努力和杰相处的过程中，家庭传统、历史和社群的压力似乎一直在逼迫着她，让她感到自己别无选择。她相信离婚背离了她的原则。而当我和玛丽亚谈过后，她才了解，以往深信不疑的信念其实一直是外界强加给她的，她拼命捍卫的甚至不是她自己的想法，她对完美家庭的定义应该远比“无论发生什么都不要离婚”更广泛和深刻。

对玛丽亚而言，这样的发现让她如释重负，但她还是不愿意去深入了解并表达她在自己心底发现的真实信念，因为她必须维持亲戚、朋友和教会成员对她的认可。这位有不错的工作，把家庭打理得井井有条，养出了两个优秀的孩子，在教会和社交圈中也十分活跃的女性，只要一想到她在意的人们对她的指指点点，就像小孩一样无助。我们花了好几

个星期去探究她如此渴望认可的原因，其间，玛丽亚突然想起高中一年级时发生的一件“小事”。

> 我一向都是公认的好学生，但在学期末的某天，我的男友丹尼提议逃掉最后一节课偷溜去海边玩，他说一定没有人会发现的。我们真的去了，之后我也没把这件事放在心上。几天后，我父亲突然问我有没有什么事忘了告诉他，我说没有，我父亲说他不敢相信自己的女儿会对他说谎，便又问了我一次。
>
> 我的心开始怦怦跳，但我不敢承认。在我沉默片刻之后，父亲便用非常低沉的声音对我说，学校已经通知他我做了什么好事。我让他和家人丢脸了，当天我不但要在晚餐时向大家道歉，还要为我父亲星期天的成人教育课程准备一篇名为“诚实的重要性”的讲稿。
>
> 我感到深深的耻辱。我按他的要求做了，但我永远也忘不了那种羞辱和孤立感，就像是在脸上烙下了“骗子”标记一样。我感觉一连好几个星期，别人看我的眼光都不对，那大概是我生平最后一次逾矩。

这种惩罚有意让玛丽亚了解逃学和违反学校、家庭规则的后果，它起到了很深的作用。

> 我发现我从家人和社群中获得的支持很脆弱，似乎只要我不取悦他们，这种支持就会被立刻撤回，而我必须努力得到他们的认可。

这并不是玛丽亚的父亲想向她传达的信息，也并不恰当，但玛丽亚却奉行终生，用他人的认可来衡量自己的成功。因此，在抗拒杰施加在她身上的压力之前，她必须先克服扎根于心中三十多年的这个想法，因为它对她没有帮助，也无法改变她对外人的消极评判做出的回应。

只要有可能引起任何人的轻蔑，追逐认可者中最敏感的那些人甚至不愿意做出对他们而言有利的举动。举例来说，伊芙甚至不能忍受柜员对她皱眉头，因此就像大多数人一样，只要售货员的表现引起了她的罪恶感，伊芙就会打消退货的念头，她甚至无法忍受陌生人的否定。

和平主义者

许多人似乎都在十诫外加上了“你不该生气”和“你不该惹人生气”，因此一发现别人有不赞同的苗头时，他们立刻表示妥协，生怕愤怒让彼此失去理智。

当这些和平主义者的观念僵化到认为什么事都没有吵架糟糕时，他们这种在剑拔弩张的情境下寻求冷静和理智的愿望可能会产生问题。因为这会使得他们害怕和别人发生争执，即使对象是朋友，他们也害怕会造成无可挽回的伤害。他们说服自己，退让只是暂时的委曲求全，结果好才是真的好。

理智的声音

丽兹正在和丈夫迈克尔纠缠，迈克尔是一名施暴型情感勒索者。丽兹有着午夜电台DJ般的嗓音和平和的性格，以至于不了解她的人很难看出她在生气。我提到这一点时，她大笑起来。

> 那只是我装出来的样子罢了，是小时候从哥哥姐姐身上学到的，那些因为在妈妈生气时冲她大喊大叫的人会被打或者被罚，而那些不顶嘴的则可以逃脱。我从中学到，安抚人们就像安抚动物一样，只要温柔地安慰和交谈，不要激起他们的怒气就可以了。也因此，在工作上，同事们对我的评语总是“不慌不忙”或“在压力下也能表现良好”，所以我也自认为我像拆弹专家一样，有纾解压力的天赋。我欣赏自己的个性，一个结果是，我不怕愤怒，我知道自己可以很好地处理愤怒，不会让情绪失去控制。

当丽兹在描述自己时，她的态度是充满说服力的，因为“冷静”“温和”“镇定”“在压力下表现正常”等形容已经被她内化到性格中，所以表面上看，这些似乎是她自然散发出的特质，但很显然，她和迈克尔相处时远远不够冷静。

> 我之所以会爱上他，正是因为我们如此不同。他随时充满精力、个性外向直率，有着热情的一面；而我的个性则较为温和，不爱出风头。虽然我们相处的时间并不久，但我想我总能

预料到他什么时候会生气，而且从不会让他气很久，就像我之前所说的，我懂如何应对愤怒。虽然这听来有点可笑——我嫁给了一个动不动就发狂的疯子，心里其实怕得要死，却又不断告诉自己我能控制对方的愤怒！我原以为我可以，但事情却完全失去控制，我自己也是。我所做的每件事，无论是抚慰、道歉还是温存，似乎都让他更生气，而我却完全不懂到底是哪里出了问题？

丽兹花了很多时间改进与他人相处的方式。这种方式似乎很适合她，也受到社会的高度尊崇——我们变化多端的社会喜欢那些能控制脾气的人。丽兹温柔的声音、态度和处事方法曾经成功地帮她远离愤怒，以至于她认为自己是不会恐惧愤怒的，因为她知道如何化解愤怒。曾经有很长的一段时间，她认为只要自己保持平静，迈克尔便会变好，变得通情达理。所以她告诉自己，生气没有意义，即使迈克尔的表现意味着他是个欺负人的恶霸，她也仍然会设法跟他讲道理。

然而，当丽兹发现她熟悉的技巧在迈克尔身上不管用的时候，她有种无计可施的挫折感。迈克尔不断对她施加的压力和威胁按下了一个她从未意识到的情绪键，引发了隐藏在心底的充满愤怒和冲突的童年体验。小时候，丽兹就下定决心：“不要给别人的愤怒火上浇油，要让他们冷静下来，否则他们会伤害你，甚至会抛弃你。不要做激怒他们的人。”这种想法限制了丽兹的选择，让她从来没有掌握合理表达愤怒的方法。一旦她平复他人愤怒的策略失败，她自己的愤怒与挫败感便会跟着释放出来，危机迅速酝酿。

她需要重新审视自己对愤怒的恐惧，并找出其他应对愤怒的方法，不然，她永远都会受到迈克尔这种人的伤害，而她自己压抑的情绪也更容易爆发。

愤怒的另一面

还记得第一章中提到的文学教授海伦吗？她认为男友吉姆对她而言非常完美。因为海伦对愤怒很敏感，所以她有计划地挑选那些她想相处的对象，尤其是伴侣。

我绝不跟会对我大叫的人在一起，因为我父母在我小时候相处的情况已经给我做了充分的示范。我父亲是很叛逆的人，

因此他并不适合军队的生活，无法升职，入伍二十多年都只是一名文件管理员。他又不能忍受愚蠢的同事仅仅因为善于溜须拍马而得到擢升。所以，他常充满挫败感地回家对妈妈乱吼乱叫，而我妈妈也会和他争吵，接着他们就会用力甩上厨房的门，在里面吵架、乱丢东西。这真的吓坏我们小孩子了，我不知道接下来会发生什么事，我哥哥会跑到他房间里大哭，我们会一起推他的床顶住门，这样那两个吵架的人就不会进来了。情况更糟时，父亲会离家几天再回来。这虽然没对我造成什么实质性伤害，但我真的不希望这样的事情重演，我经历过这种事，已经受够了，早已精疲力竭。

因此，当海伦长大后，她避免愤怒的方法是尽量不和会生气的人相处，而这也反映了她小时候处理这类事件的方法：跑开，躲起来，直到事情过去。但她失算的是，愤怒是人的天性，无论她如何努力，还是没办法找到一个没有愤怒的地方和一个不会愤怒的人。

我遇到吉姆时，感觉像是在天堂里，他是那么安静、温柔，常常写些小纸条给我或为我写歌，一个不折不扣的浪漫主义者。从见到他的那一刻开始，我始终无法想象他大吼甚至摔东西的样子，于是我告诉自己就是他了。但事实上，你向往的东西未必真有你想象中好。唉，现在我总算了解这句话的意思了。

或许别人会认为我怕的就是有人冲我大吼，这确实没错。但吉姆的行为却正好相反，他越生气就越安静，他不会告诉我哪里不对——事实上，他一个字都不会说。我甚至希望他能对我大叫，这样我才能知道到底哪一点让他不满。这样反而是最糟的，他一不说话，我就心如死灰。就好像我完全被隔绝在外，就好像我是在北极上漂流的一块浮冰。我实在无法忍受他用那种方式表达愤怒，因此我无论如何都要把他从那个壳里拉出来。

她如果不能逃避，就不得不向情感勒索妥协，这成了更常见的情况。

我帮海伦重新分析了这些大部分从童年起养成的应对愤怒的方式，接着将重点放在如何从生活中找到宣泄情绪的时机上，这使海伦得以改

善和吉姆的关系，我在下一章中会做进一步说明。

没有人喜欢愤怒，但如果我们认为自己总是得想尽办法来避免争端，或者不计代价压制愤怒，那么我们面对愤怒时所能采取的行动的范围，便如同一条绷紧的绳子般。我们会退让，放弃自己的立场，安抚愤怒者，而这些举动同时也告诉情感勒索者，他们将能对我们予取予求。

自责者

我鼓励人们为自己的所作所为负起责任，但很多人却认为自己必须为自己和他人生活中遇到的一切问题负责，即使他们和这些问题一点关系也没有。而情感勒索者需要人们的这种想法——事实上，他们还会要求我们同意接受以下观点：一旦他们不高兴，问题就在于我们，只有一切顺从他们，才能解决问题。

莫名的迁怒

伊芙的生活因为艾略特在争吵后过量服药而变得支离破碎。艾略特在医院观察了几星期后回到家，便开始责怪是伊芙带给他这些痛苦、问题和恐惧。

> 艾略特变得阴沉，一直责怪我，说一切都是我的错。他说：“你看，现在他们要把我送到精神病院去了，接下来我会自杀，这下你可高兴了吧！现在我有这种记录，大家都会排斥我了，我也会因为这个死掉。”这一切真是太恐怖了，我不过在坚持自己的原则，却好像给他带去了痛苦，我不知道该怎么办了。

无论从哪种客观标准看，艾略特的行为都是十分荒唐滑稽的，而他的指控更是毫无道理。很难想象一个像伊芙这样聪明的年轻女子，竟会将把他的话当真。但事实是，她的确深信他说的事情都会发生，而所有的错都是她造成的。

当我问到为何她会相信这种指责时，她便立刻谈到了她与父亲的关系，我们开始有所发现。她说：“我爸爸经常谈到死，我想他可能对死亡有什么执念。”接着，伊芙描述了一段在她8岁时发生的事。

> 我永远忘不了那天，它对我来说就像在昨天。爸爸开着家里那款巨大的旧庞蒂克汽车，我坐在前面。开着开着，我们停在一个十字路口前。我看着窗外其他小孩在自家院子里玩耍，父亲却突然转过头对我说：“这个世界上有用的技能，你什么都不会吧？”
>
> 我疑惑地望着他，他又说：“如果我现在突然心脏病发，你知道该做些什么吗？不知道吧？你不知道该怎么办，我就会死在你面前。”说完他继续开车，接下来我们俩都没再开口说话，我低着头数着裙子上的点，并尽量不让自己去想任何事。

当然，那时的伊芙其实在思考，她从父亲的话里听到了指责：你已经8岁了，你本应该有能力救我的，可你没有。伊芙相信，救父亲是自己的责任，她应该有这个能力，万一父亲死了，都是她的错。对一个孩子而言，家庭是生命的全部，家庭破裂就是让孩子的世界毁灭的方式。

她说：“在我家里，所有人都相信一点：如果对爸爸不好，他就会死。而我也对此深信不疑。”伊芙父亲的行为十分怪异，对孩子而言更是吓人。然而伊芙在习惯了如此怪异的行为后，又怎能客观评判艾略特的呢？

和父亲相处的经历在伊芙心中种下了接受指责的种子，影响持续至今。虽然我们不是总能将幼时经验与成年后面对指责和情感勒索时出现的困难联系起来，但在伊芙的例子中，这种相关性却是很明显的。

阿特拉斯综合征

有“阿特拉斯综合征”的人，总是深信他们必须独自解决所有问题，并把自己的需求放在最后。就像希腊神话中反抗宙斯失败而受到惩罚的阿特拉斯一样，他们将全世界扛在肩上，要求自己对其他所有人的感觉和行动负责，希望为过去或未来的过失赎罪。

再来谈谈之前我们提过的凯伦，她在年轻时就有阿特拉斯综合征的症状，而这是父母的离异引起的。

> 父亲离开后，母亲似乎陷入了完全的孤独，因此我必须弥补她。因为母亲的家人都在纽约，而我们住在加州，而且她在这里只有一两个密友，所以我们相依为命。

我记得事情大约发生在我15岁时，那个跨年夜我正好有个难得的出游机会，有个朋友在圣诞节时打来电话，说我们可以来个四人约会，她要给我介绍一个男孩。但之前母亲和我早已计划那天要一起吃顿晚餐，再看部电影。因此当好友邀我一同出游时，我虽然很兴奋，而且特别想去，但觉得有点罪恶感。于是我找一个阿姨讨论了一下这个情况，她说如果我母亲知道我有这么好的一个机会，一定不会叫我放弃的，让我放心去约会。

后来我鼓起勇气向母亲说当晚我要去约会，她深受伤害，伤心地含着眼泪说："那我跨年夜怎么办呢？"最后我还是去了，也玩得很尽兴。但是回家后，我看到母亲头疼得躺在床上呻吟，我知道如果我没出去的话，一定不会发生这种事。虽然我并不想牺牲自己的全部生活，但我更不想继续伤害母亲了。

虽然当时凯伦只有15岁，但她已经学会了要让母亲依靠她，毕竟，如果她不照顾母亲，还有谁会照顾？她从来没有想过，母亲可以自己照顾自己。而且，假如凯伦惹母亲生气了，或是因为没满足母亲的愿望而"伤害"了她，母亲可能也会离开。

起初，我真的不知道该为母亲做些什么，但有天我突然想到有件事或许会有用，于是我拿起笔写下一封信："我在此对母亲承诺，长大后，我会尽力使她生活愉快，并且帮她认识许多有趣的朋友，保证她能做很多开心的事。爱她的凯伦。"当天下午，我把信拿给她看，终于让她露出久违的笑容，她还说我是个好女孩。

我们许多人都担负着要让他人过得好的责任，这是一项过于重大的任务，却不会给我们什么回报。凯伦找到了一种让自己感觉充满力量的方式，知道了该如何使母亲感到快乐，进而保证她自己的生活不会崩溃。

旁人很容易看出某个人的阿特拉斯倾向，因此凯伦的女儿梅兰妮在看到母亲如何对待外婆和其他人后，不断提醒母亲多年前那场车祸带给她的痛苦，向母亲发出了情感勒索的信号，对梅兰妮来说，母亲的行为是让她按下母亲情绪键的导火索。

> 梅兰妮和我非常亲密，所以我非常了解实行康复计划、保持清醒有多难。如果不是因为这场车祸和她身上的伤疤，她会更坚强。我是一名护士，我了解痛苦的感觉。我希望能使她远离痛苦，但是既然我做不到，我就只能保护她，这是我身为母亲的责任。我不喜欢她加在我身上的压力，但又希望她能拥有我所没有的东西，我非常爱她和她的孩子们。但你能想象吗，她生气时竟然会威胁不让我见他们？我们全家需要团结在一起，而如果需要我做那个把所有家人团结起来的人，我会去做的。

就像其他有阿特拉斯综合征的人一样，凯伦不知道她需要对其他人负的责任也是有限度的，因为长期以来，别人一直告诉她，她要为自己以外的所有人负起全部责任。

但是“责任”和“责难”常一并出现，很难划清界限。我试着和凯伦研究如何不再反射性地用“你说得对，是我的错，我应该补偿你”的心态来回应他人，这是她成年以后第一次试着在生活中界定自己的需求，并确定自己希望对其他人的事负多少责任。

圣母心

怜悯和同情会激发人的善良本性，甚至会让人做出高尚的行为，因此对缺乏同情心的人，我们也经常持鄙弃态度。因此很难想象，其实这些特质会带来麻烦。同情心会转变为毫无底线的怜悯，让我们为了其他人而放弃自己的利益。想想看，我们是不是常说“他太可怜了，我不能离开他”，或是“她流着眼泪看着我，我完全没法拒绝她的要求”，或是“一想到她经历过那种可怕的生活，我就会先退一步”之类的话？我们被他人的情绪需求困住了，失去了理性看待问题、寻求最佳解决途径的能力。

但是，到底是什么力量会让某些人同情他人的问题和遭遇，并适时伸出援手，而有些滥好人却恨不得像超级英雄一样飞奔到对方面前，不顾一切阻止痛苦的发生，即使牺牲自尊和健康也在所不辞？现在我们知道，我们会产生主动回应和采取行动的冲动，根本原因是有一个情绪键在运作。

怜悯的力量

我们在第二章中提到的公务员帕蒂，生长在一个向来不快乐的家庭，她的母亲甚至经历过长期抑郁，常一连几个小时甚至几天独自待在卧室里。帕蒂经常开玩笑说，在她的整个童年期，母亲都在睡觉。但她也记得，自己一直留心着母亲的需求，并且尽量安安静静地自己玩耍，不去打扰她。

> 我的个性相当独立，但我仍然很担心她，毕竟别人的母亲不会一天到晚都在生病，可是似乎最轻微的干扰都会让我母亲躺回床上去。长期下来，我已经非常了解她了，只要在她房门外听听里面的声音，我就能判断她是睡着还是醒着，甚至能知道她睡得好不好。如果她睡得好，我就会探头进去看看她，听听她的呼吸声，确定她真的没事。父亲不在时，这就是我的一部分工作。

这是圣母心的一个完美的训练场。当我们身边就有存在生理或情绪需求的亲人或其他重要的人，我们便会对那些小线索相当敏感，无论是眼皮的跳动、轻声叹气还是语调的变化，对我们而言都深具意义。而我们甚至会像帕蒂一样，学会分辨沉睡者呼吸声的差别。然而，帕蒂只是个孩子，什么也做不了。

正如之前提到的，许多成年人为了更好地处理事情，会退化成为一个小孩，而且也常见到有人套用孩提时的经验，以确保行为的正当性，因为和过去不同，现在的我们有能力弥补当初的遗憾了。

> 你知道那句俚语“嫁给像父亲一样的人”吗？而我嫁给了母亲！事实上，乔并不像我母亲那样病恹恹的，我之所以爱他，正是因为他在开心的时候精力充沛。但他非常情绪化，喜怒无常。他叹气的方式，还有心情不好时回到房间里躺着的样子，都和我母亲如出一辙。每当他这样做的时候，过去的种种便会重回眼前。因此乔总是说我善解人意，他只要有一点不高兴，我总是能一眼看穿问题所在，并一针见血地指出来，只有我能办到。当我们刚在一起时，我还挺喜欢我们那种契合的感觉，很高兴能让他开心，然而他却渐渐要求我懂他的心思，这时候就不那么美妙了。
>
> 和他相处就像跟孩子在玩具店里一样，你应该见过有些孩子会在店里牢牢抓住父母不想买的昂贵玩具不放，当你把东西

放回架上时，他们觉得你夺走了他们最好的朋友。我就是那种会为了取悦孩子而买下那个该死玩具的人，是不是有点可悲？

要当一位滥好人，给受苦难的可怜人的心灵带去快乐并不容易，你得付出很大的代价。你要将濒临绝望深渊的人救回生命的岸边，这是一个漫长而艰苦的过程。助人为乐的愉悦常使人们忽略，意在激发他人同情的行为一旦过度，其实就是一种操控，仿佛只要给那些可怜人他们想要的东西，他们就会得救了。

因此，当这些可怜人遇到滥好人，结果十分具有讽刺意味。情感勒索的目标对痛苦感到无助，因此急于纾解他人的痛苦，但他们一旦响应每一个浸满泪水的要求，却会更无助，因为他们完全忽视了自己的需求，给自己带来了痛苦。

好女孩综合征

在回想成长过程中可能形成情绪键的时期时，佐伊并没发现任何创伤，因为根据她的说法，她的童年非常愉快，家庭也很和乐。

我身上与周围环境格格不入的唯一一点就是，我不像其他女孩那么文静，我相当有竞争心，喜欢胜利的感觉，但这点却常惹恼我父母。当我在学校表现不错时，他们便会说我爱表现，这让我的姐妹们学到了不要出风头的道理，但我就是跟她们不一样，虽然家人总说以我为荣，但大肆吸引旁人的注意实在不是一个淑女该有的行为。

因此佐伊这些年来一直保持低调，试着不在不鼓励女性竞争的环境中表现得太过抢眼，但她的工作表现仍令人印象深刻。虽然她从没计划过成为经理，但现在手下已经有10名员工了。

对女人而言，这条路走来倍感艰辛，对我来说更是如此，因为我发誓要做出一些成就来。不过我相信，在这个充满竞争的世界中仍有亲切感和同情心存在。我一直希望员工在把我当成上司的同时也当成朋友。我无意以权压人，或强迫大家按我的意愿行事。毕竟我们是同事，不是主仆，谁规定当老板的一定要抛弃人性？

佐伊经常帮助其他女性，为她们提建议，她对自己的这项能力感到骄傲，这让她觉得自在。她希望在他人眼里变成一个高贵、富有同情心、循循善诱、只要需要就会提供帮助的人。她心甘情愿地扮演一个滥好人的角色，就算升了职也不愿抛弃这些特性。

她决定当个和员工交朋友的好老板，特别是和泰丝。她们经常一起吃晚餐，并出于共同的喜好去剧院看戏。因为这样，在泰丝面前，她很难维持老板的样子，因此也很难拒绝她。就像查尔斯和雪莉一样，就算不为爱情而是友情，一旦公私不分，人际关系通常都会变得非常复杂，也经常得不到好结果，其中一方权力更大时更是如此。

在查尔斯和雪莉的例子中，权力更大的一方是情感勒索者，这是一个预料之中的典型情境。但在佐伊的例子中，权力更大的一方有着更敏感的情绪键，使她轻易地成为员工情感勒索的对象。

> 她总是不断要我给她更重要的工作，她说既然我们都是朋友了，我怎么能拒绝她呢？当我试着告诉她我们之间的友谊和我对公司的职责无关时，她总是说我太在意自己的地位了，这样下去会变得自大、独裁。唉，这论调对我来说太熟悉了，我不希望别人怕我或认为我不通情理，再这样下去我快被逼疯了！

在内心，佐伊一方面渴求成功，另一方面却希望获得他人的喜爱，而她并未解决这两部分之间的冲突。佐伊深受“好女孩综合征”之扰，这个问题也困扰着许多现代女性——她们心底深深希望自己有能力在获得权力和成功的同时受人喜爱。正因为佐伊不能明确自己应该给旁人留下怎样的印象，所以她成了情感勒索者的绝佳目标，让泰丝得以乘虚而入。

佐伊对泰丝而言是一个情绪垃圾桶，因为她能容忍泰丝喋喋不休的抱怨。当佐伊有要事或无法满足泰丝的要求时，泰丝便会说：“可是这件事只有你能帮我，没有你，我一定办不到。”这句话对佐伊很管用，因为这是佐伊获得别人关爱的方法：温柔、热情且具有同情心地照顾别人，并在别人需要时随时伸出援手。然而对希望抗拒情感勒索的人而言，这种话充满了陷阱。我们的结论是：佐伊也应该同情同情自己。

自我怀疑者

能认识到人非圣贤，难免会犯点小错，这种心态是健康的。但健康的自我评价很容易变成自贬。面对他人的批评时，刚开始我们总会否认，但渐渐便会觉得，我们的感觉或标准是不是出现了偏差。毕竟，如果一个对我们而言重要的人说我们错了，我们怎么可能是对的呢？但我们也许只是被迷惑了。我们知道自己看到和体验了什么，但经常不信任它们，而且会削弱自己的想法、感觉和判断对行为的指导力，反而依赖他人的意见来为自己做决定。

这种情形经常发生在我们和握有某种权威者的互动之中，尤其是和父母，因为“父母懂的总是比你多”。但它也可能发生在恋情或友谊中，如果你感到仰慕的恋人或朋友恰好是个情感勒索者，或许会将这些人理想化，赋予他们权力和智慧，相信他们比我们聪明，做得比我们对。我们或许不欣赏他们的行为，或者认为他们对我们的要求并不合理，但由于缺乏自信，所以我们习惯屈服，从不质疑他们要求的合理性以及他们所述的真实性。（这种情况特别适用于那些早期受到“女性受情感控制，无法担当大任，而男性高人一等，是充满理性和逻辑的生物”教育的女性。）

如果我们一直不相信自己，便会认为他人比我们更聪明，那他们便会很容易使我们陷入自我怀疑的泥淖，因为情感勒索者总是知道该在哪里做文章。

知识的危险

自我怀疑论者常会说：“我所知有限，没办法弄懂所有事。”我们既有的知识会令我们不适，甚至感到危险，我们觉得，一旦我们认为自己的观点正确，便会意识不到自己需要做出哪些改变。

对罗伯塔而言，因为她曾经遭受父亲的毒打，又在打算说出真相时受到了家人的阻挠，她很难坚持自己对真相的认知。她说：“全家人都说是我不对，万一他们说的是真的，那我该如何是好？如果我说的是真的，那为什么大家都不承认呢？这一切会不会只是我的想象，只是我夸大其词了？”

暴力受害者常通过自我怀疑来让自己免遭过去的痛苦侵蚀，常见的说辞有“或许事情没我想得那么糟”“或许是我反应过度了”“或许一切根本没发生过”“也许只是一场梦”等。罗伯塔需要抓住真相，但有时她有心无力。

> 我不能因为这件事失去整个家庭，我一生都在希望能做些让他们注意到我的大事，但一切都徒劳无功。哥哥是父母的心肝宝贝，因为他是他们的第一个儿子。而我只是个胖胖的小女孩，我父亲完全无法接受我，他从我出生那天开始就讨厌我，我所做的事都是错的，根本没有人相信我。我只是希望他们能爱我，但他们现在却恨我，我真是疯了才选择这么做。或许他们说的才是真相。

罗伯塔的家庭向她施压，她如果不放弃自己所说的真相，就会被家人扫地出门，这几乎已经让她缴械投降。她成了家人的替罪羊。

家庭中的某个成员要为家中的所有问题负责，并不是一个罕见的现象。罗伯塔成了家人对家丑进行抵赖和掩盖的中心，她也必须接受与其相关的责难、压力、焦虑和罪恶感，来确保其他家人的心态平衡。只有这样，其他家庭成员才不用正视自己的畸形。

当你爱的人说你疯了、错了或是有病的时候，你很难相信自己的感觉才是正确的。但是，通过他人的支持和自己的努力，罗伯塔终于找到勇气坚持自己的立场。她如果没有摆脱自我怀疑的态度，是不可能办到这一点的。就像我们前面观察过的那些行为模式一样，自我怀疑会给她带去安全感，牢牢束缚住了她。

你坚持自我认知，或发现忽视了自己的判断的过程，或许不会像罗伯塔的情况那么极端，但重要性是完全一致的。坚持真实能让罗伯塔得到救赎，对我们大部分人而言，这也是能终结情感勒索的唯一方法。

平衡问题

我们看到的各种行为模式都是我们刻意选择的、确保自身安全的生存机制，但问题是，大多数的观念早已过时，而我们也从未停下来对其进行审视或更新。如果这些行为模式能与其他行为保持平衡，不会长期作用，你在情感勒索者眼中就没有那么强的吸引力了。避免冲突，保持和平，甚至有一些自我怀疑，都不会伤害你，只要别让这些情绪成为你不想面对自己真实感受时的挡箭牌。就算你不喜欢冲突，在面对他人的无理要求时不妥协，这种做法也没问题。但如果你一直让这些特质掌控你行动的方向，你就会掉入情感勒索的漩涡。

你正在培养情感勒索者

情感勒索是需要训练和实践的，但又是谁在提供机会呢？是你。除了你，又有谁能清楚、精准地告诉情感勒索者：这些手段对我有用，就是这些压力让我不得不妥协，就是这些仿佛为我量身定做的工具会戳疼我最脆弱的部分？

你或许不觉得自己帮情感勒索者做过什么训练，事实上，他们能从我们对他们提供的测试的反应中找到些许线索。下列要点会帮助你了解自己是否在生活中给了情感勒索者可乘之机。

当你面对情感勒索者施加的压力时，你会不会：

- 道歉
- 试图跟对方讲道理
- 争吵
- 哭泣
- 哀求
- 改变或取消重要计划或约会
- 提出让步，希望这是最后一次
- 投降

你是否认为下面的做法很困难或无法实现？

- 为自己的观点辩护
- 正视事实
- 申明自己的原则
- 让情感勒索者知道他们的行为是你不能接受的

你如果选择了第一个列表中的任何一项，就是在为情感勒索铺路了。每一天，我们都在用行动告诉别人，我们希望或不希望受到怎样的对待，不想正视什么事，会对什么事持放任态度。或许有人认为，只要采取无视或不大惊小怪的态度，别人令我们反感的行为就会自动停止。

但是，不直接反对的态度只会告诉别人：你这么做是对的，继续做吧。

一切从小事开始

很多人都不明白的是，情感勒索建立在一连串测试的基础上，如果它能在小事上成功，我们便马上会在更大规模的事件中看到它的踪影。因此当我们向压力或不适的感受屈服后，我们对对方的行为进行了正强化，是在对他们的不良行为进行奖励。令人难以接受的事实是，每次你让某人侵害你的尊严和完整自我，都是在帮助他们伤害你自己。

我们总觉得情感勒索旋风般猛烈地从四面八方向我们袭来，摧毁我们的生活，于是我们常会自问："为什么有的人翻脸像翻书一样？""事情怎么一下子就被扭曲成那样？"有时，情感勒索会突然闯进你的生活，但很多时候，它都是在你的默许下缓慢发展壮大起来的。

谈论和丈夫迈克尔之间的问题时，丽兹描述了当迈克尔威胁要惩罚她时，她有多恐惧。但当她回顾往事时，她却发现在这个大问题发生之前，她已经容忍过迈克尔无数次小型的情感勒索行为。

> 迈克尔总是要求完美，如果和你约好时间见面，只要你迟到5分钟，他就会先走——而这么做只是要让你知道，你必须守时。早在他整理我放在咖啡桌上的杂志，并且抱怨它们不整齐时，我就该意识到了。他对每一件微不足道的事都有自己的规则，而这些规则就是造成我们关系紧张的关键，我们的双胞胎出生后也一样。你知道，孩子还小的时候，要求家中一尘不染是不可能的，可他完全不管现实条件如何。他永远都会让我明白，他需要家里维持某种秩序，而他也自有一套方法来告诉我这一点。
>
> 我记得某天我忘了把盘子放入洗碗机中，而是留在水池里了。当我回家时，迈克尔竟然把它们都堆在地上，我不敢相信，但我什么也没说，只是忍气吞声地把它们捡起来。

丽兹认为这是她的错，迈克尔有资格对她生气，因此，她在事实上开始帮助迈克尔训练情感勒索的手段。迈克尔清楚地看到，自己的惩罚方式多么有效。

> 现在回想起来，他总是有办法纠正我的行为。有一次我忘了关车库门，结果迈克尔关了电动门的开关，我得下车亲自去开门。这就像是父母们喜欢发明的那种让你永远记住教训的惩罚方式。他让我觉得自己是愚蠢、不负责任的，而且是个坏妈妈，这让我深感罪恶，到头来我总要向他道歉。

迈克尔这样的惩罚方式剥夺了我们作为成年人的尊严和力量，这种方式和一记耳光没什么区别，意图就是将我们贬低为一个需要教导的坏小孩。像丽兹的感觉一样，我们的罪恶感很容易变成“我错了，所以应该受罚”的心态。

当迈克尔按下丽兹的情绪键后，丽兹甚至从未想过让迈克尔了解自己有多难过，而且也从未想过质疑他的行为。但是，隐藏情感的结果却促使迈克尔变本加厉地惩罚她，以纠正她的行为。情感勒索者会观察我们容忍的限度，以此来决定他们行为的强度。虽然我们不知道如果丽兹一开始就阻止迈克尔的这种行为，会产生什么结果，但可以确定的是，丽兹让迈克尔觉得，只要他把她当小孩，辱骂或威胁她，他就能达到目的。于是，迈克尔的惩罚行为一再重演，甚至升级到威胁丽兹说如果她想离开他，他就要断绝她的经济来源并带走孩子。这种惩罚已经触及丽兹痛苦和恐惧的极限。

表面上看来，车库事件似乎和后来更严重的惩罚没有太大关联，但就像小感冒会引起肺炎一样，对小事的无视或不作为会导致更大的危险。

情感勒索的受害者都会发现，对情感勒索而言，一开始的情况预示着未来的发展。今日之因会造成明日之果。

自我勒索

虽然本章的标题强调了情感勒索双方的配合，但有时情感勒索确实只需要一个人就能完成。我们一个人也可以轻松地建立情感勒索所需的各种要素，从要求和抵抗到施压和威胁，我们都可以一人分饰两角：勒索者和被害者。在极度恐惧他人的负面情绪，并忍不住展开多余的想象时，这种情况就会发生。我们认为如果我们向他人提出要求，对方可能会反对、退缩或生气，我们太想保护自己，只要觉得别人有一点可能拒

绝我们，我们都不会有勇气开口。

我可以举个例子。

从一年多以前，我的朋友莱斯莉就打算去意大利旅行，她已经和朋友安排好了行程，买好了歌剧票。但6个月前，她的女儿艾莲娜费尽周折终于离了婚，因此莱斯莉要不时借钱给女儿，并经常帮她照顾两个幼小的孩子。母女俩度过了一段艰苦的时期，却变得更亲密，而莱斯莉也对她们关系的进展感到高兴。

“我不可能做出任何破坏目前状况的事情。我知道如果我去旅行的话，她会生气，觉得我很自私，我怎能在她有困难并需要我帮助时外出度假呢？”假如莱斯莉向女儿解释一下状况，她很可能表示理解，但莱斯莉却拒绝验证这项假设，而宁愿推迟一个她渴望已久的假期。

我们经常因为担心他人的反应而不敢做那些合理且符合我们自身利益的事。有些人将自己的梦想和计划束之高阁，只因为“确信”其他人会反对，但他们甚至都没尝试开口。他们想达成某些愿望，却自我设限，通过臆想中的负面结果给自己施压，阻止自己做自己想做的事，自己给自己制造了迷雾。这就是自我勒索。

或许我们在与人交往中有过被拒绝的经历，我们也会以此来证明我们对他们反应的猜测，但我们却经常做出完全脱离实际的假设。我们甚至会因为想象中某些人的反应而憎恨他们，可实际上他们却连发生了什么事都不知道。这时，我们小心翼翼地绕开自身的情绪键，却将自己锁在了一个安全、真空的自我勒索模式中。

写在最后

千万别把本章当作打击自己的工具。到目前为止，你其实已经在自己的认知范围内做好了该做的事。你和多数人一样，都是PTA协会的一员——你们的行为都是无意识（Prior To Awareness）中形成的。现在，请你认真思索自己过去到底是怎么样的一个人，并利用本章更深入地了解情感勒索的过程，正确认识你在其中扮演的角色。

第七章　情感勒索的影响

所谓的“情感勒索”也许不会威胁我们的生命，但会夺走我们非常珍贵的一项资产——自我完整性（integrity）。自我完整性反映着我们的价值观和道德感，是我们用以辨别是非的中枢。虽然我们说到自我完整性时，指的经常是诚实的品质，但它的重要性不止于此。从字面上看，它意味着“整体”，许多人确信，它反映了我们的身份、信念，我们愿意做什么，有什么原则。

大部分人都能轻而易举地列出自己认为自己可以做和不能做的事，但要将这些准则融入生活中，并在情感勒索的强大压力下捍卫它们，其实是非常难的。因此，很多时候我们只能屈服与妥协，丧失了自我完整性。

高度的自我完整性究竟是怎样一种感觉？你可以看看下面的列表，最好大声念出来，想象自己在大多数时间里符合以下描述。

- 我坚守自己的立场。
- 我不让恐惧主宰生活。
- 我敢跟伤害我的人据理力争。
- 我可以决定自己的生活，不会让他人插手。
- 我信守对自己的承诺。
- 我会保持身体和心理健康。
- 我不会背叛他人。
- 我说实话。

以上是我们对自己的生活做出的有力声明。如果它们可以反映我们

的真实生活，它们则给了我们一个平衡点，让我们不至于被持续不断的压力推离生活的中心。但是，当我们开始向情感勒索屈服退让，我们就会一个个划掉这张清单上的所有条目，逐渐遗忘了到底什么才是正确的。每次，这样的退让都会使我们一点一滴地丧失自我完整性。

当我们违背这种对自己最基本的认识，也就失去了生命中明确的指标，只能随波逐流。

对自尊的影响

我们如何描述再次屈服于情感勒索者的自己？软脚虾，懦夫，失败者，或是白痴？情感勒索者布下的迷雾会让我们的自我判断变得模糊不清："如果我有点骨气就好了，就不会那么轻易退让。"我们会问自己："我是不是真的这么没用？我到底是怎么了？"

如果只是在一些小事上让步，你大可不必如此严厉地批判自己。大部分人都了解，低头做出妥协是常有的事，而且即使因为压力而不得不退让，大多时候也都无关紧要。但是，如果你掉入了不断妥协的模式，甚至答应对自己有害的要求，则会损害你的自我认知。就算要让步也该有所谓的底线，超过这个底线，就违反了你的原则及信仰。

让自己失望

玛丽亚渐渐看到，假装这个底线并不存在的举动，让她付出了极高的代价。在我们的咨询开始几个月后，她一改原先开朗外向的个性，在一次碰面中异常沉默。我问她发生了什么，她才慢慢地告诉我。

> 我对很多事情都感到很生气，这其中当然包括杰的所作所为。但是，最让我愤怒的却是我自己的行为。我知道，我们已经强调了很多次家庭的重要性，我如何尊重家庭，将它放在生活中的首位。但我在镜子里看到的却是一个不懂得尊重自己的女人，正因为这样，她没能直接告诉丈夫："我不会允许你用不忠玷污我的人格，还有我的婚姻。"我觉得对自己彻底失望了。我做了那么多事，偏偏从来没有为自己发过声，我就像在自己身上挂了一个写着"来踢我"的牌子一样。

我告诉玛丽亚，虽然她自己不觉得，但她其实已经有了很大的进步，她现在已经付出了不少努力，已经获得了阶段性胜利，认清了自己的需求，并能适时抵抗周遭的压力。目前玛丽亚感受到的强烈自责，可能来自这么多年来，甚至可以说是有生以来，她第一次看清的事实——自己积极贯彻的那种强烈的价值观尊重并保护着所有人的权利，却偏偏忽视了她自己的。

恶性循环

尊重与保护自我完整性并不容易。情感勒索者会用混乱和吵闹的手段让我们顾不上自己内心的原则，让我们无法看清自己真正的需求，只有在又一次妥协后才会醒悟。

允许丈夫乔逼自己向生病住院的姑妈借钱的帕蒂，就是在压力下被迫让步的典型例子。

> 那种情况怎么做都不对。如果我不打电话，我就会成为一个让乔失望，也让我自己不能原谅自己的人。毕竟他是赚钱养家的那个，做了那么多事，这次只不过要我帮他个小忙而已，听起来非常合理。但我照做之后，却感觉特别糟糕……非常可怕，而且毫无意义。我觉得自己被利用了，我好像完全没有骨气一样，我确实没有。

帕蒂陷入了做什么都错的困境，这种困境会让很多情感勒索受害者自我谴责。一旦帕蒂接受了乔的洗脑，认为他的急迫需求不过是一个她欠他的“小忙”，她就无法考虑拒绝这个选项了，即使她真正的想法是：“我不是那种人，有哪个正常人会向刚出院的人借钱啊？”

帕蒂并没有失去判断是非的能力，但为了息事宁人，她却表现得好像失去了这种能力，而这也让她十分后悔和自责。

不幸的是，这样的状况造成了一种恶性循环。我们在压力下会做出违反自我认知的行为，之后，我们会震惊地发现自己已经成为情感勒索者随意摆布的对象，这让我们不敢相信。因此，在失去自尊之后，我们更容易受到情感勒索者的摆布，因为我们急需他们的“肯定”，证明自己没有那么糟糕。我们也许不能坚持自己的原则，但至少我们还可以迎合情感勒索者的标准——就像帕蒂说的：

> 我害怕如果不打电话借钱，乔就不会再爱我了，我不是一个好妻子。我需要他。如果我让他失望，他就不会再爱我了。

所以，即使帕蒂非常抗拒打电话给姑妈借钱，但这总比拒绝乔好得多了。要帕蒂在违背自己的是非标准和成为糟糕的妻子间做选择，她会选什么是很明显的。

合理化与正当化

保持自我完整，可能是一个恐怖而孤独的过程，有时甚至会引发亲朋好友的反对，威胁到一段关系。因此，玛格丽特如果想维护跟卡尔的关系，就要做出很多情感勒索被害者在面对是听从自己的真心还是向情感勒索者的要求妥协的选择时的做法：合理化。

玛格丽特会试着替自己答应卡尔要求的行为找到一些“好理由”。她告诉自己，去参加淫乱派对其实没什么大不了的，都是自己太古板了，毕竟卡尔不管从哪一方面看，都是一名好丈夫。这种试图将不合理的事物合理化的过程，暗示着她目前的行为已超出自我认知中真实和健康的范畴了。

要让自己接受原先无法接受的行为或观念，需要对生理和心理做出极大的调适。自我完整性与情感勒索导致的压力之间展开了战争，而且免不了有损失与伤亡。玛格丽特就付出了惨重的代价，在咨询中，我帮她重新建立自尊，停止自怨自艾，并强化了她内心中的原则对她的指导作用。

无论在与周围人的交往中我们感到多么困惑、自我怀疑和无所适从，我们都不可能完全压抑自己内心的声音，它会告诉我们真相。这个声音不一定好听，我们也常把它抛到意识之外，对其置之不理。但只要我们愿意倾听，它就能引导我们获得智慧、健康与真理。就是它，守护着我们的自我完整性。

伊芙已经报名参加了一些艺术课程，希望能掌握一些工作技能，获得经济上的稳定性。但是在艾略特的压力之下，她乐观的计划却全泡汤了。

> 我只是想要学习一些技能，好让自己别总是依赖别人。我想，我可以学计算机绘图，这样总比坐在家里等好事上门要

> 好。但是，艾略特真的、真的很不喜欢我这样。有一天，当我要去参加一个计算机考试的时候，他竟然威胁说他要服药自杀。我真的吓呆了，我害怕的噩梦终究还是躲不掉。他就坐在那里，拿着一瓶酒和一罐药，这时候我怎么还能去学校？尽管我告诉自己："不要理他，去学校吧！"但我还是屈服了。我想，算了，别管学校的考试了！

就像许多情感勒索的受害者一样，伊芙忽视了一个事实：我们需要对自己负责。和艾略特施加的压力相比，"我要对艾略特的死活负责"的想法已凌驾一切。

艾略特的威胁是一种极端情况，会让伊芙束手无策。但即使情况温和得多，许多情感勒索受害者也会选择屈服。情感勒索最重要的一个影响，就是让我们的世界显得更为狭隘。为了取悦情感勒索者，我们有时就得放弃朋友或喜爱的活动，尤其在情感勒索者掌控欲或是依赖心极重时。

因此，你为了让情感勒索者高兴，每放弃一堂想上的课、一件感兴趣的事，或取消和你关心的人的约会，都相当于放弃了自我中重要的一部分，削弱了你的自我完整性。

对幸福感的损害

情感勒索经常让人陷入突如其来、有苦说不出的窘境。就像帕蒂一样，虽然她对乔心存怨恨——这是再自然不过的事——却无法通过宣泄气愤和挫败感而获得解脱。因此，大部分受害者都压抑这些不快的感受，却导致它们以被压抑的形式浮现出来，如抑郁、焦虑、暴饮暴食、头痛等一系列生理和情绪表现，都是这些感受的间接表现形式。

当凯瑟琳的治疗师强迫她去参加另一个小组时，她真的快气死了，不但气这个治疗师，还气一位与此事相关的密友。

> 我的朋友已经在那个小组里了，她也不断逼我加入。之后，我发现竟然是朗达示意她对我施压的，我对她们两个人都感到气愤。但是我不敢直接表达出我的气愤——事实上，我甚至不知道我有没有权利生气，这让我觉得更沮丧。这整件事实

在让我很痛苦。

朗达的确对我造成了很大的伤害，我当时非常脆弱，但她从未对我提供过支持，也从未肯定我的能力，而是让我对自己的感觉更糟了——她加深了我的脆弱，让我感到自己是那么不受欢迎，但是感谢老天爷，我还有脑子看清这个事实，并从中抽身。

很多情感勒索中的受害者都像凯瑟琳一样，质疑自己到底有没有权利感受到这些负面情绪，尤其是愤怒。他们可能会将情绪内化，转成抑郁，或者是将状况合理化，以压抑自己感到愤怒的事实。这一点凯瑟琳就幸运多了。她抛开了所有的沮丧和自我怀疑，成功跳出了这个让人不悦的情境。

赔上你的心理健康

伊芙深陷在与艾略特的这种极具破坏性的关系中不可自拔，她甚至觉得自己的理性也受到了威胁。

我知道我现在的情况很不乐观，我的情绪千疮百孔，说不定我会被送到精神病院里去，关在橡胶病房里。我现在极需要坐在摇椅上摇一摇，我觉得自己真的快疯了，我没法在感情上远离艾略特。这是一种混合了愤怒、爱与罪恶感的可怕感受。

当情感勒索的力量剧烈压迫我们，导致我们内心强烈的情感激荡，我们就会认为自己“快疯了”。我告诉伊芙，我们经常会错把一些强烈的情绪当成疯癫的表现，我们有办法帮她消除这些恐惧。她的看法是对的——她的确需要学习如何在情绪方面拉开与艾略特的距离，这样才能有效、冷静地处理目前宛如肥皂剧的荒谬生活，而这点我们可以一起努力。

拿伊芙的情况来说，情感勒索可能会对受害者的心理健康造成伤害，甚至连你的身体健康也不放过——当你想超越生理极限来取悦情感勒索者时，情况就会更严重。

身体疼痛的警告

我们前面提过的那位杂志编辑金，在上司的压力下拼命地工作。然

而，某天半夜，她被从肩膀到手腕的一阵剧烈疼痛惊醒了。

> 我担心这种事已经很久了，但它发生时我还是特别震惊。我不知道为什么我不能直接说："我的手臂痛，我要放慢速度，不再一个人干两三个人的活了。"但是，我仿佛听到肯的声音在耳边响起，说米兰达以前有多棒，这样一来我就得向他证明现在的我也一样很棒。那个混蛋特别清楚该怎么让我屈服，而且最令人害怕的是，是我让自己陷入这种窘境的！

当我们不好好保护身体，它就会用疼痛来提醒我们。对金来说，反复出现的剧烈疼痛警告她，过重的工作负荷可能会给她带来严重的身体损伤。

在金的情况中，因果关系是很明显的。庞大的工作量、频繁加班和让人喘不过气的巨大压力不断地折磨着她，让身体最终向她提出了抗议。

我当然不是说每种疾病都与心理上的焦虑感有关，但有明显的证据显示，心理、情绪与身体是紧密相关的。情绪低落可能会导致头痛、肌肉痉挛、肠胃问题、呼吸系统失调及其他疾病。我相信，随着情感勒索而来的压力和紧张，在其他宣泄出口被堵塞或关闭的情况下，将会通过生理病症显现出来。

牺牲他人，安抚勒索者

我们都知道向情感勒索退让或屈服，等于放弃了自我完整性，但我们却忽略了一点，在安抚情感勒索者或是避免冲突的同时，我们也牺牲了我们关心的其他人。

在本书中，我们已经看到了情感勒索如何影响受害者亲朋好友的许多例子。乔什背叛了贝丝，告诉父母他们已经分手，这深深伤害了贝丝。她觉得乔什完全不为她着想，而且她知道终有一天，乔什的父母会发现他撒了谎，届时只怕会引起更大的波澜，而如果乔什一开始就采取更有勇气的做法，结果肯定会不一样。

凯伦发现自己陷入了一种两难局面，夹在母亲与女儿之间进退不得，伤害其中一方将在所难免。

> 我正在筹备妈妈75岁生日的庆祝派对，她问我哪些人要来，于是我列了一张清单。但是当我写下梅兰妮的名字时，妈妈竟对我说："我不要她来。我知道她是你的女儿，但是她最近对我态度很差，很不尊重我。我上次打电话给她时，她忙得根本没时间跟我说话。只有在有求于我的时候，她的态度才会好。"
>
> 我试着安抚妈妈，告诉她梅兰妮最近有很多烦心事，但妈妈怎么也无法接受。"如果你让她来，那我就不要办派对了。你可以办一个没有寿星的生日派对，反正我以前生日都是自己过的，今年自己过也无妨。"因此，我得亲口告诉女儿，她的外婆不欢迎她出现在自己的生日派对上。

凯伦让自己陷入了母亲与女儿的冲突之中，也让自己成了替两个成年女性传达消极情绪的信使。就像大部分人一样，凯伦不具备应对情感勒索的任何有效策略，而且她认定自己只有两种选择：听母亲的话，让女儿难堪；或是固执己见，冒着忤逆母亲的危险——这可是一个两败俱伤的局面。

很多人都遇到过这种被情感勒索者要求在关心的两个人之间做出痛苦抉择的情况。"看你要孩子还是要我"就是一个很普遍的例子，亚历克斯认为朱莉的儿子夺走了她太多的注意力时，就提出了这样的要求。

另一个熟悉的情况则涉及多名家庭成员，他们被要求选择支持父母中的一方，尤其是在父母离婚之后。如果双方没有好聚好散的话，就会发生这种状况："如果你再和你爸爸说话，就不要再来找我，我的遗产也没你的份，我是不会再跟你说话的。"这真是一个痛苦的两难困境，无论选择了哪一边，另一边都会受到伤害，加深了我们本已深重的罪恶感和自责。

对关系的影响

情感勒索让任何亲密关系都不再安全可靠。我所谓的"安全"，指的是善意及信任——这两个要素让我们可以无顾忌地向别人展露内心，因为我们知道对方会对我们表示关爱。如果这些要素，剩下的只是一段浮于表面的关系，缺乏情绪上的坦诚，我们便无法在对方面前表现真实的自己。

当一段关系不再安全，我们会变得对情感勒索者处处提防，甚至越来越无法与他们坦然相处。我们不再相信他们还会关心我们的感受，替我们着想，甚至不觉得他们还会对我们说实话。因为我们知道，他们一旦开始索取他们想要的东西，轻则忽视我们的感受，重则对我们毫不留情。这种情况下，两个人之间就丧失了亲密。

沟通失效

伊芙异常苦涩地告诉我，她和艾略特之间再也无法亲密起来。

> 我知道他人很怪，甚至有点疯狂，但刚开始他不是这样的。我们在一起的第一年是非常简单而浪漫的。他是个很开朗、才华横溢的人，我们彼此很相爱。但是在我搬去跟他一起住之后，他才露出不为人知的疯狂一面。
>
> 现在我就像在一个压力舱里一样，我不知道该怎么描述。这有点像是对待一个让你很生气或者生了重病的人，你虽然依旧很关心他，但完全没有亲密感了——我不是指身体上的亲密接触，而是情感上的。我已经无法向艾略特倾吐自己的真正感受了，因为他非常脆弱。我无法跟他分享自己的梦想或计划，因为他会感受到很大的威胁。对他来说，这些话题都是禁忌。当你说每句话都需要很小心时，亲密关系便已不复存在。

正因为情感勒索的受害者已经对负面评价、反对意见、压力以及反应过度等习以为常，他们不会再和情感勒索者分享生命中的重要时刻。因此，对话中的受害者将出现以下转变。

- 不再与情感勒索者分享一些愚蠢或丢脸的事，因为他们可能会嘲笑我们。
- 不谈自己的一些悲伤、恐惧或是不安的感受，因为情感勒索者可能会以此要挟我们遂其所愿。
- 不谈愿望、梦想、计划、目标或是幻想，因为情感勒索者可能会给我们泼冷水，或以此为证据，指责我们有多自私。
- 不谈不愉快的生活体验或是艰苦的童年，不让情感勒索者有借口指责我们喜怒无常或有心理缺陷。

- 不透露出自己正在寻求改变、完善自我的事实，因为情感勒索者希望维持现状。

如果我们得一直战战兢兢地和某人交往，那这段关系还剩下什么？故作轻松的闲聊，令人窒息的沉默，弥漫的紧张气氛？在围绕着一个被暂时安抚的勒索者和一个做出让步的受害者的看似平静的表面下，其实正有一条裂痕在不断扩大。

凯伦的母亲用强迫的手段让她多陪陪自己，但她们之间却已不再亲密，凯伦的母亲对她说话的样子，和对着一个硬纸板人说话没什么两样。她们之间僵化的互动让凯伦无法表达真心和自己切实的需求，这就像有根带刺的钢丝将母女两人隔开，一条是母亲的批判，另一条是凯伦通过退缩来自保的努力。

为了避免招来下次情感勒索行为，我们会将本心压抑到令人惊讶的程度。我们和勒索者的沟通像过马路一样，小心地避免谈到某些话题，甚至引起对方的要求，就像佐伊描述的这样。

> 我甚至不用问泰丝最近怎么样，因为她会主动告诉我，还会叫我想办法帮她。我知道我们可以谈天气、纽约道奇队、梅尔·吉布森和电影——只能是喜剧，总之必须是轻松的话题。

一旦落进情感勒索的陷阱，因为安全话题的缩减，我们与朋友、另一半以及家人的亲密关系将从深厚逐渐变得淡薄。

艾伦就相信自己必须小心选择和朱交流的话题，因为她依赖心太强，而且常常反应过度。

> 我不能告诉朱自己也有害怕或不安的情绪，毕竟我是家中的支柱。但她是我的妻子，我偶尔也想对她倾吐最近生活中的烦恼。像我的生意近来有点问题，我甚至要挪动某部分投资以平衡收支。圣何塞有一家小工厂，我想去看看，商讨一下新合约，我们的周转很可能就靠它了。但我根本不想跟她提出差的事，我要是离开家几天，她会疯的。我现在也不能告诉她我们的情况不太乐观，那样她会惊慌失措。天啊，这算什么夫妻关系？根本就是我一个人在独撑！

艾伦总是告诫自己，别谈些他认为朱“无法承受”的话题，因此，即使两人住在一起，他却仍然觉得孤单，缺少了那股不仅能同甘，更能共苦的亲密感——他们的婚姻已经进入了死胡同。

更吝于付出感情

情感勒索中最奇特的悖论就是，情感勒索者越加强对我们的精力、注意力或是情感的索取，我们就越无法对他们付出。我们常常连最微小的爱意都不愿释放，就是不想被情感勒索者误读为我们愿意在他们的压力下屈服的信号，所以我们成了吝于付出情感的小气鬼，不想一再满足情感勒索者的希望和幻想。

那位编剧罗杰在和我谈话早期就提过这种矛盾。在和爱丽丝的关系还没十分稳固前，他就想到这个问题了。

> 爱丽丝曾跟我共度了许多美好时光，我很希望我能告诉她我多么欣赏她，她从很多角度看都是个很棒的女人。但是我说不出任何带爱意的话，因为我怕她会觉得我在向她求婚，或者又开始张罗生小孩的事。我原本是个感情很丰富的人，但现在我却发现自己在不断压抑，因为我不想误导她。我不能尽情表达感受，我知道她也充满了被拒绝的感觉。

在他们当时的亲密关系中，罗杰无法自由地表达出真实感受——即使都是些积极的感情——因为他知道这些话听在一直有着不现实期待的爱丽丝耳中会变成什么样，甚至可能会被转化成未来实施情感勒索的有力武器。

我们常常需要压抑自己，不泄露快乐的情绪，不表达关爱，除非这种快乐可以用情感勒索者的标准衡量，不然我们感觉不到庆祝的意义。乔什明显无法将快乐与父母分享，因为父亲很反对他与贝丝交往，这样做可能不太保险。

“我爸爸根本不想了解我的生活，我好像就不该有自己的生活。他说他爱我，但他怎么可能爱我？”乔什问，“他根本不想了解我是个什么样的人。”

乔什的父亲自认为与儿子之间的亲密关系并不存在，他心目中孝顺的乔什也不存在。唯一真实的是乔什与贝丝的关系，但这是乔什父亲不

知道的。这对父子的关系其实是空洞的，很多人与情感勒索者间的长期关系也逃不过这个结局。

当一段关系已不再稳固、亲密时，我们就会开始以各种方式粉饰太平。我们不高兴，却假装自己很快乐；我们觉得情况不好，却谎称一切都好；即使很兴奋，我们也会压抑自己的情绪；我们会假装爱着那些压迫我们的人，即使我们爱的那个人早已消失。于是，以前的关怀与亲密之舞变成了一场假面舞会，让双方越来越多地隐藏起最真实的自我。

现在，你可以总结我前面讲过的内容，将其付诸行动，有效地应付情感勒索以及情感勒索者了。你会很惊讶地发现，你将迅速恢复自己的自我完整性，并大幅改善与情感勒索者的关系。

第二部分 化知识为行动

△ 改变的时刻到了

有个故事我很喜欢。一个男人在路上开车，忽然看见有个女人蹲在路旁的街灯下，他想她一定遇上麻烦了，所以停下了车。

“发生了什么？”男人问，“你看起来需要帮忙。”

“谢谢你，”女人回答，“我在找我的钥匙。”

男人帮忙找了一会儿后问：“你知道钥匙掉在哪里吗？”

“知道啊，”她回答，“我把它掉在两公里外了。”

男人不解地问：“那为什么我们要在这里找？”

女人回答道：“因为这里我比较熟，而且灯也比较亮啊！”

很多人都以为要解决情感勒索的问题，只要从熟悉的行为中逐一爬梳，就能找到出路。于是，我们默认情感勒索者的控诉，承担他们的指责，不停地道歉，对他们言听计从。这里有一套固定逻辑——我们知道该如何回应，知道妥协能换得耳根清净。但如果我们一直坚持我们习惯的回应方式，我们就永远找不到终结情感勒索的关键——我们要找的钥匙其实在两公里外。在这一部分，我会告诉你能够坚定自身立场的非防御性方法，找出应对情感勒索的正确方式。

重要的是，你要从舒适、明亮的惯性应对区，移动到需要改变行为的非舒适区。现在，你已经了解了情感勒索的原因和方式，但如果知识无法变成方法，让你身体力行终结情感勒索的现状，它是毫无用处的。改变需要信息，但光搜集信息没有用，我们必须有所行动。为了改变，

我们必须知道我们该做什么，并着手去做。然而有很多原因让我们在走到这一步的时候全力抗拒：我们害怕尝试后失败，担心行动非但无法改善关系中消极的部分，反而会破坏积极的部分，这样不就得不偿失了？我们也许是生活中某个领域的强人，但常常以听来极具正当性的理由来抗拒改变，不愿作为。

所以，一直要等到焦虑、恐惧和不安有所减轻的时候，我们才愿意学习全新的行为模式。然而，情感勒索已经愈演愈烈。好消息是，如果你愿意采取行动，激发自己的自信和有能感，你可以终结情感勒索。坏消息是，你必须从恐惧中开始。

△ 一步一步，终结噩梦

想有效地处理情感勒索，你必须学习一些与此前不同的回应方式以及沟通技巧。你不能再用过去的说话方式，而要换成另一种全新的回应与表达方式。你需要调整回应中的情绪，改变以往习惯性回应的方式，不要再走消极抵抗、接受压力并立刻投降的老路。

在本书第二部分，我要带你走过一段全新的旅程，让你一步步从现在的窘境，转变为能以全新的回应方式应对下一次情感勒索的状态。我会教你有力的非防御性沟通技巧，并通过想象情境、问题列表以及写作练习来引导你快速改变行为模式。

我们将沿着两条路前进：第一条是行为，你几乎可以立即开始运用这些方法。刚开始时，你会觉得自己的内心没有什么改变——因为当情感勒索者对你施压时，你还是有罪恶感，认为自己要负责，或者被恐惧包围。但随后，你会掌握如何更有效行动的技巧，而且一旦行为改变了，你们的关系也会随之产生变化。你看到的结果能够鼓舞你，让你更有勇气。

同时，我们要共同在情感上努力，这是一条较费时的路径。我们将改变你的内心世界，消除你的旧情绪键，治愈你的伤痛，纠正让你易屈服于情感勒索的错误观念。

也许从一个已有25年心理治疗经验的咨询师口中听到这些话，你会觉得有点奇怪，但其实以上大部分工作你都可以独立完成。如果你们的关系中存在虐待行为，或是你深陷严重抑郁、无法调节的焦虑、极端的自我厌恶或是严重缺乏自信等问题中，你可以从很多地方获取帮助，而

本书可以作为一对一治疗、小组治疗或个人成长座谈会的辅助工具。然而，大部分案例中需要的，其实只有勇气和决心。

过去面对情感勒索时，你都在以一种惯性的、可预测的方式做出回应。你曾经与对方争论过，试图解释自己的立场，也曾主动或被动地做出反抗，只不过最后总是以你放弃告终。现在，是时候换一种方法了。你要以一种更具自尊、更有效而且更有力的技巧来回应对方。你要愿意不断使用这些技巧，直到能运用自如为止。在大量练习后，你就能终结一直困住自己的情感勒索。

在阅读后面这些章节之时，你可能会遇到情感勒索行为，让你有机会在实践中应用学到的新技巧。立刻把知识应用于实践吧！当你开始以一种更有自觉的方式回应情感勒索者的压力时，我保证，你的自我感觉会有极大的提升。

一旦你不再担心害怕，不再被恐惧感、责任感和罪恶感牵着鼻子走，你就会知道自己面前其实有很多不同的选择。你可以自主选择要跟谁走得更近，要为别人的生活负多少责任，还有你真正想把自己的时间、热情和能量用在哪里。

要对自己有耐心，而且要坚持下去。有些人可能觉得自己的自尊和自我完整性已被破坏殆尽，永远无法重新建立。但是，我希望你用“错置”而不是“消失”这个词来描述它们，以全新的行为模式来找回自我。让我们一起来做这项工作，寻回和重建被情感勒索损伤的内心世界以及你们双方的关系。我始终会支持你开展真正的行动，把情感勒索驱逐出你的生活。

第八章　课前准备

有个笑话说，有位游客在纽约街头拦住一个腋下挟着小提琴的男子，问他去卡内基音乐厅的路怎么走。“你想知道怎么去卡内基音乐厅？”小提琴家说，“练习，练习，不断地练习。”

我们都明白这些道理，也知道人生很多领域中练习与精通之间的关系。你可能还记得刚学骑自行车时摇摇晃晃的体验，还有练习打字之初敲键盘时笨拙的手指。

然而，当我们决定在生活上做些重大改变时，我们往往希望我们的行动有立竿见影的效果。但不容忽视的真相是，学习新技能需要练习，在能将新技能运用自如之前，你的确需要一段时间。就像新鞋需要走很久才会渐渐合脚，终结情感勒索的努力也是如此。如果你决定将自己从情感勒索中解放出来，很可能不会在第一天就看到什么成效，但成果很快就会显现出来。记住，一旦决定了，就要对自己负责，无论如何都要坚持下去。

第一步

在思考如何与情感勒索者相处之前，你必须先让自己做一些改变。从下一周开始，我希望你每天能空出一段私人时间，使用三项非常简单的工具：一份约定、一个有力的声明和一系列自我肯定的话。一天最多只花15分钟，在这段时间里，我希望你能把手机关机，杜绝受到任何干扰的可能，专注于你自己。有些人只在泡澡时、开车时或是坐在桌前吃午餐时才能享受独处，没关系，地点不重要，你可以在任何地方做这个工作。

我希望你做的第一件事，是与自己签下一份承诺的约定，为之后的

步骤打好基础。在这个阶段，你可能非常怀疑自己是否有能力遵守这些承诺，特别是当你曾尝试摆脱情感勒索，却屡次失败时。但从现在起，你要把这些不快抛在脑后，用新认知和新技巧来展开以下一连串步骤。

这份约定是一件有力的工具，目的是将你改变的意愿转变为具体的形式，并帮助你明确自己的目标。

有些人认为将这份约定用笔写在纸上的效果最好。你也可以写在专门为摆脱情感勒索准备的笔记本的第一页。如果你愿意将自己的观察与情感记录下来，那也很好。

总之，无论你是打算把约定抄写下来，还是直接在本书所附的版本上签字，我都需要你在接下来的这个星期里，每天对自己大声地朗读它。

然后，练习说出一句有力的声明。也就是当情感勒索者对你造成压力时，可以让你巩固自己立场的简短句子。

有力的声明：我受得了。

这四个字或许看似平凡，但如果运用正确，却可以成为你对抗情感勒索最有力的武器。我们经常觉得自己无法承受勒索者的压力，这个声明可以有效抵制我们屈服的念头。

我和自己的约定

我_____（姓名）是一个有选择权的成年人。我向自己承诺，要积极地将情感勒索赶出我的人际关系与生活。为了达成这个目标，我承诺以下内容：

我承诺，不再让恐惧感、责任感和罪恶感左右我的决定。

我承诺，要学习本书的策略，并在生活中实践。

我承诺，如果我退步、失败或重蹈覆辙，也不会拿任何失误作为逃避的借口。如果把失败当作一种学习方式，失败就不算是失败了。

我承诺，在将情感勒索赶出生活的过程中，要好好照顾自己。

我承诺，要认识到自己采取的正确步骤，不论它们有多微不足道。

承诺人：

日 期：

我们常常对自己说出这些话。

- 伤害他的感情，我受不了。
- 她对我说那些话，我受不了。
- 罪恶感让我受不了。
- 焦虑感让我受不了。
- 她一哭我就受不了。
- 他一发火我就受不了。

一旦你打心底相信自己真的受不了——不论是情感勒索者的眼泪、脸红脖子粗的怒吼还是强调你欠他们多少情的“温柔”提醒——你都只能听其摆布，别无他法。为了维持场面和平，你就得放弃自己原有的想法，跟勒索者妥协，同意他们的做法，被他们牵着鼻子走，这种想法无疑是伤害情感勒索受害者的基本陷阱。我们习惯将“我不能忍受”当成一种符咒，但事实上，这不过是自我洗脑罢了。即使你现在不相信我的说法，但你要相信，自己比想象中坚强多了。你受得了压力，而第一步就是要赶走那些告诉你你受不了的想法。

重复“我受得了”这句话，可以让这个新信息进入你的意识与潜意识。在这个星期里，每当你采取了什么抵抗情感勒索威胁的方法，却对勒索者的反应感到害怕、愤怒或胆怯时，停下来重复这句话。深呼吸，长吐气，对自己说“我受得了”，至少说10次。

我建议，练习时想象你正在与向你施压的勒索者面对面。你见过防暴警察用的那种透明盾牌吧？试着将“我受得了”这句话想象成这种盾牌，帮助你抵抗情感勒索者通过言语或姿态向你施加的压力，一定要大声说出来。一开始，你可能会感到有点害羞，也不太相信它的效果，但是请持续练习，这会帮助你建立自信。觉得这个过程有点机械化？的确。让你感觉有点不自在？可能。但是别忘了，你以前对待情感勒索者的方式完全没用，我向你保证，对自己说“我受得了”是有用的。

扭转轻易妥协的行为模式

现在，我要继续拓展这个“用新观念替代旧观念”的基本概念，帮你发展出一套进行自我肯定的话，让你能更平静、坚强，有勇气地采取行动。首先，我们来瞧瞧以下这些典型的描述，它们体现了受害者对勒索者的感受与采取的行动。这些句子中可能有很多甚至全部都符合你的情况，这并不是指你的全部人际交往，而是当你面对情感勒索时的情况。选出符合的句子。

当我们和情感勒索者交手时：

- 我会告诉自己，让他一次没什么大不了的。
- 我会告诉自己，如果让步可以让他闭嘴，那也很值了。
- 我会告诉自己，我的想法是错的。
- 我会告诉自己，不值得为这种事吵架。
- 我会告诉自己，就是现在妥协一下而已，之后我会强硬起来的。
- 我会告诉自己，让步总比伤害他的感情来得好。
- 我不会捍卫自己的立场。
- 我会把主动权让给对方。
- 我会取悦别人，却不清楚自己真正想要什么。
- 我会默许对方的行为。
- 我会牺牲我关心的人或事，来取悦情感勒索者。

这些情况听来都很没有说服力，对不对？不过你不用觉得尴尬，因为好几年前，我在与某些人交往中也经常会产生其中的某些想法，我们中的很多人都经历过这些。情感勒索的情形非常普遍，我们都会面临某些形式的情感勒索。现在，仔细分析你对你选择的句子的态度，并运用下表协助你精确描述这些行为导致的感觉。请在下表中选出符合你感受的字眼，并随时补充新的。

我向情感勒索者屈服时的感觉如何？

难为情	挫败	被牺牲
受伤害	麻木	烦躁不安
羞耻	难过	害怕
愤怒	无力	怨恨
软弱	自怜	受害
抑郁	无助	

即使你选了“愤怒”，我也不奇怪，因为自己不争气而愤怒是正常的，你甚至可能因为我提醒了你一种你极力想忘记的行为而生我的气。不过，这种不舒服的感觉，倒是可以让你知道自己的哪些方面需要引起注意。

现在，试着把描述你以往行为的句子改成相反的做法。例如：

- 把“我会告诉自己，我的想法是错的”改为“我要得到我想要的，即使会激怒情感勒索者也在所不惜”。
- 把“我会告诉自己，就是现在妥协一下而已，之后我会强硬起来的”改为“我会坚持我的立场，而且现在就会表达我的意见”。
- 把“我会取悦别人，却不清楚自己真正想要什么”改为“我和别人一样，做的事是为了让自己开心，我也很清楚我要的是什么”。

你也可以把自己的习惯性做法变成过去式，说“我过去曾经……，但我现在不会这么做了”。例如：“我过去告诉自己，我不该渴望某些东西，但现在我不这么想了。”

试试这两种方法，看哪一种最适合你。然后大声读出新的句子，就像在形容自己一样。虽然对现在的你来说，这些新句子并不符合事实，但是它能让你体会到摆脱受到恐惧感、责任感和罪恶感驱策的行为的感受。这两种方法能释放话语中蕴藏的力量，重新注入你身上。我的一些咨询者发现对着镜子说出这些新声明是最有效的，因为它会提供你一个用斩钉截铁的方式描述自己行为的机会。

试着猜想，你如果采取这种方式，会有什么感觉。请用下列词语帮

助你描述自己的感觉。

坚强	骄傲	自信	无畏
情绪高昂	胜利感	兴奋	充满希望
自我肯定	有力量	有能力	

这些形容将有助于你想象出自己自信地与情感勒索者相处的景象。改变往往源于愿景，因此，在尝试努力达成目标之前，展开清晰的想象是很重要的。接下来，我们才能继续前进，你可以用行动强化愿景，一步步迈向目标，并写下表达此愿景的声明：“我受得了情感勒索的考验，我感到坚强、自信、骄傲和愉快。”

请你在这个星期里，每天都将这个单子过一遍，评估最近或过去和情感勒索者相处的情形，并随手记下你的几种感觉。你可能会注意到自己的感受在逐渐变化，使用以往措辞的机会越来越少，你会越来越容易想象自己对抗情感勒索者的情景。

经过一个星期的自我练习，你会变得更容易集中，这时就可以开始准备直接处理现实问题了。不论你多么着急开始，还是要留出充分的时间做这些练习。毕竟你有的是时间——情感勒索和情感勒索者会一直在那里等着你。

SOS策略

在回应情感勒索者的需求之前，我首先要教你一个策略。这条策略很容易记：当你觉得快要被情感勒索的压力淹没时，要使用SOS。

你无须懂得莫尔斯电码或旗语，只要在改变过程中，记得缩写为SOS的这三个简单的步骤：停下来（stop）、冷静观察（observe）和制定策略（strategize）。在本章，我们会先详述前两个步骤，并于下一章全面探讨你可以运用的工具与对策。千万别省略任一步骤——你的策略必须拥有稳固的基础。

步骤一：停下来

当我告诉帕蒂，对付情感勒索的首要工作就是“什么事都别做”时，她有些困惑。我的意思是，你不必立刻回应情感勒索者的任何要求。这听起来很简单，做起来却不太容易，特别是对方要求你给予答复还施加了压力时。因此，随时激励自己并做好心理准备，就变得很重要了。

也许你一开始会觉得很不习惯，试着告诉自己这没关系，不管多别扭，你都要坚持这样做。

到底要如何“什么事都别做”呢？首先，你最需要的是在远离压力的前提下给自己一段时间来思考。为了争取时间，你需要学会能让步调减速、多给你争取一些时间的话术。

不论情感勒索者的要求是什么，你可以先用下面几句话回应对方：

- 我现在不能给你任何答案，我需要一些时间思考。
- 这件事非同小可，我不能轻易下决定，让我想一想。
- 我不想现在就做决定。
- 我不太确定我对你的要求有什么看法，我们稍后再谈好吗？

一旦情感勒索者对你提出要求，你就可以使用拖延话术，如果他们要求你尽快回复，你还是可以用同样的话回应，以不变应万变。那么到底该拖多久？很明显，需要你付出越多或越复杂的事情，就越需要时间。你可以迅速决定要去哪儿度假、是否要买一台电脑，因为即使你的决定不怎么高明，你也不会有太大损失。但如果是人生中相当重要的决定，如婚姻、儿女、工作等，你就必须留出足够时间做充分的思考。

此外，当情感勒索者在一些无关紧要的事上不断对你施加压力时，为了和本书中介绍的方法保持一致，你也要告诉他们，你需要至少24小时来考虑。你可以利用这些时间下决定，并做好不让步的准备。

着急的是他们

情感勒索的不同之处，就是会让人觉得背后仿佛有个时钟在不断嘀嗒作响，催促我们。勒索者的要求被列在时间表上，到了某个特定的点，你就得立即回应。许多情感勒索者施加的压力源于“已经没有时间可以浪费了”的错觉，这与惊悚片或悬疑片中的紧张感是一样的。我们会被勒索者营造出的夸张剧情吸引，根本不会质疑这个念头的真实性。但如

果你跳出当时的情境来看，你会发现大部分情况下，事情并没有勒索者想的那么紧急。

因此，当你一不留神踏入“没时间了，赶快决定”的陷阱，便立刻会感受到压力，几乎所有情感勒索都设置在这样的情境中。拖延话术能让你关掉嘀嗒的时钟，引导你从局外人的立场来观看事情的发展。电脑或汽车特卖或许到这个星期天就结束了，但总会有下一次；情感勒索者或许一定要在某个时间点前做完某件事，但你不需要。

你拥有情感勒索者想要的东西，因此，什么时候给，是你说了算。你使出拖延话术，是因为你想要多争取一些时间来好好考虑一下，这是每个讲理的人都会答应的。但有些勒索者甚至会用情感勒索的手法让你放弃拖延，而这也是帕蒂最担心的。

“你说的都没错，”当我们第一次练习拖延战术时，她说，“但是你不了解乔。只要我说需要时间想一想，他就会不高兴地说：‘你明知道特卖会这个礼拜就结束了，我们没有那么多时间，你到底在犹豫什么？’”

“那你会怎么回答？”我问。

“我会试着说：‘我不想现在就做决定。’但是我知道他一定听不进这种话，他会像个小孩一样逼问我：‘那你要想多久？到底要想多久？’”

“这时你应该重复说：‘该想多久，就想多久。’”我告诉她。情感勒索者可能会因为你要多花时间考虑而心怀怨恨，可能会以生气或其他方式对你施加压力。但反复向对方强调你需要时间，足够让对方明白你的认真态度。

换新舞步

拖延战术可能会让情感勒索者晕头转向或暴跳如雷，毕竟你改变了以往主动投降的做法，没有按照他预期的剧本演出。这就好比你们俩本来正在跳探戈，你却突然开始改跳华尔兹。对方可能会将你忽然变慢的舞步解读为抵抗或拒绝，而马上对你施压，因此结局常常是一团糟。而你如果说“我需要时间”，便可以打破双方原本的力量平衡，让情感勒索者想看看你接下来怎么做，他们因此转化为一种要根据别人的行为做出反应的角色，这大大削弱了他们的力量。

但是你也要有所准备，说不定情感勒索者会试图再度施压以夺回主导地位。他们必然想保持原来的模式，但你要坚持新的回应方式，不断

在心中默念："我受得了。"

旧习惯的力量与情感勒索者制造迷雾的纯熟技巧，会让你对新的应对方法缺乏信心。施暴者不喜欢在人际关系中失去哪怕最轻微的控制力，这点在强烈抵制拖延话术的情感勒索者身上也是一样，因此，向他们澄清你的动机是很重要的。你可以这么说：

- 这不是一场权力斗争。
- 我并不打算控制你。
- 我只是需要多一点时间去思考你的要求。

如果对方还讲道理，这些就是考虑周到、令人安心的回答，而且对消除紧张气氛也有所帮助。

做了对的事，却感觉很糟

因为多要求一点时间、重申自己的立场并不是你习惯的行为方式，所以即使你做得对，却总是会觉得搞砸了什么，这其实也很正常。以下是佐伊的经验之谈。

> 你想知道发生了什么事吗？那实在太可怕了！泰丝硬要我额外给她一个大客户，因为公司合伙人一个星期后会来纽约，她想向他们展示一下自己。尤其是在戴尔面前，因为她认为他在考虑撤掉她目前这个职位。还有不到一星期他们就来了，因此她想现在就得到这个客户。她用尽了各种方法，比如说："如果你不答应我的话，我一定会被炒掉的。如果你不帮我，我真的不知道该怎么办了。我也不喜欢这样逼你，但我真的现在就需要你的帮助。"她的眼中还微微泛起泪光。
>
> 我照你的话做了。我说："我很抱歉，但我真的没办法马上做这样重大的决定。"而她随即回应说："可是你知道这对我来说有多重要吗？我真的需要你的帮忙。我们不是朋友吗？你不信任我吗？你应该知道我会做好这份工作，我会为了你把它做好。"
>
> 这时候我又心软了，我对自己说："老天！我必须帮她。这非常紧急。她说得没错，如果我现在不帮忙，她麻烦就大了。

我必须做点什么。”我可以感觉到自己心跳开始加速，呼吸也急促了起来，我试着放慢呼吸，在心里对自己说了好几次“我受得了”。然后我说：“我知道你希望我现在就做决定，但我真的需要时间想想看。我们明天再谈好吗？”

结果她很生气地瞪着我说：“我以为我们除了上下级关系之外还是朋友，我还以为你会在乎一个朋友呢。”然后她就走出去了。我的心情糟透了，因为我觉得我让她失望了。我原以为这样做以后能好过些，但我却觉得非常痛苦。

“恭喜你，”我对佐伊说，“这表示你已经打破了以往的处理模式。”坏习惯会让人感觉舒服，这种舒适感是有诱惑性的，等你发现它们的不良后果，已经来不及了。拖延话术一开始或许不太容易，但只要你坚持下去，就会感到越来越简单。就像我对佐伊说的，在当前的阶段，你要做的不过是推迟下决定——你只是在计划表上把情感勒索者的要求往后排了，虽然这对他们而言不啻一声惊雷，但你知道你并没有做什么过分的举动。

但是，当你不断地使用这种拖延话术后，情感勒索者可能会越发沮丧，他们可能会使出下一招“快点给我，现在就要”。

学着忍受痛苦，是每个人在改善的过程中都必须经历的艰难任务。过去，这种痛苦通常意味着妥协不远了，但现在你要做出改变，你会经常感到心里不踏实或焦虑。这些反应都很正常，是找回自我完整性的必经之路。你不只会经历内在变化，还能感受到外在变化，因此我向你保证，感到动摇是一种自然的现象。

千万别让这些暂时的不适阻碍你改变的历程。

与不适对话

佐伊要求多一点时间考虑，却越发感觉不安。泰丝依然在催促佐伊，每次佐伊看到她，她都是一副要死要活的样子。而佐伊越仔细思考泰丝的要求，就越清楚自己绝不能屈服，这却让她的罪恶感日益加剧。

我觉得自己像是个冷血无情的罪犯，我对这件事的感觉越来越糟。我什么都没做，正因为这一点，我觉得自己快要被自责撕裂了。你确定这个方法真有用吗？

内心浮现的那股不安是我们改变进程中最大的阻碍之一，而我们通常也会将其视为一场火灾，必须及时扑灭，根本没学会忍耐它，而它其实只是改变带来的阵痛而已。我们会抗拒它，消灭它，不给它留任何空间，但这样做的同时，我们也清除了一些对我们的生活而言最有效的选择。我们中大部分人都不愿意深入审视这种不适感，只是盲目地对它做出反应，误读了它的含义，而没有停下来问问它究竟向我们传达了什么信息。

我告诉佐伊，寻求自我完整性的方式之一，便是正面迎击这些不安，并学着把它们当成自然存在的现象。一种做法是，与这些不安进行沟通，这需要我们将它们分离出来，一一审视。作为下一步，我要求佐伊在家里挑出一件东西来代表她心中的不安——可以是一件令她发痒的毛衣、一张不太好看的照片或是一双太紧的鞋子。我们将通过这件东西来认识那些令她恐惧的感受。

结果佐伊带来了一双不好看而且一直不合脚的高跟鞋，放在她面前的空椅子上。她要把这双鞋当成那些让她不舒服的感觉，像面对一个人那样对这双鞋说话。之后，她还要扮演那些感觉，让它们“对她说话”。

佐伊以前从来没做过这种事，所以她有点迟疑和尴尬，这是可以理解的。但是我告诉她，这种方法能帮助她深刻地认识这个掌控着她的心魔。你也可以试着这样做一下，要自由地宣泄自己的感受，面对你的压力，阐述你对它们的真正的感受，还可以向它们提问。

佐伊做了一些热身，以下是她说的一些话。

> 不安，你以为你很受欢迎吗？你总是阴魂不散，我真是受够你了。我以前让你占了上风，但是你给我记着，从现在开始，你的好日子结束了。我原以为你比较强，也许你确实懂得比我多，但是我直视你的时候，却发现你小得可怜，你就是个给我惹了一堆麻烦的丑八怪。事实上，当你控制了我，我就成了一个软脚虾、一个懦夫，连我自己都不认识自己了。但是我真的受够你了。你说说，我还有什么理由不把你踢出去？

我问佐伊做完这件事后有什么感觉。

> 刚开始我觉得自己很蠢，但是当我抓到要领后，我才发现过去这些不安对我的影响真的很大。它们不过是我内心的一部

> 分而已，我却好像在面对一头两百多公斤重的大猩猩。它们就像这双不合脚的鞋一样，与我的生活格格不入，我以前却以为自己可以忍受下去。

下一个练习中，佐伊坐在我对面，抱着那双鞋。她要扮演自己的那些不安，对自己刚才的那番话做出回应。

> 你想赶我走？这真是个天大的笑话。告诉你，我喜欢待在你这儿，不会轻易离开这里的。毕竟这里还挺不错的——我只要使出些雕虫小技，你就会乖乖就范了。

通过这种练习，佐伊开始以崭新的眼光看待自己的消极情绪，她曾经以为自己无力抵抗它们的控制，但又因为它们而感到无比痛苦。不过我告诉她，这种新认识无法在一夜之间改变什么。虽然现在佐伊可以在过去滥好人和频频妥协的行为模式中找出一些关键点，但她的不安感并不会轻易消失。她现在仍然要一边忍受不适一边坚持改变行为模式。与此同时，她会持续发现，到底是什么在她面对情感勒索时催生了她的不安，并学会要把不安感看作一种情境中的一个要素，而不是总觉得它难以忍受。

我希望你也能试试这样的练习。你可以试着对某样物体说话，如果你更喜欢写信，也可以把感想写给你的不安，并以它的口吻回信。有些人还喜欢编写一段对话，先向不安发话，然后对它提出问题，接着让它回答。

尽管你的用词和发现可能会跟佐伊的大相径庭，但我相信你一定会获得有价值的信息。这项练习的要点是要你将不安释放出来，正视这股感受，并学习控制它的方法。当你勇于面对它的存在时，就会发现它的力量已经迅速萎缩，威胁性也变小了，比你刻意逃避时容易应付多了。

让事情单纯化

如果你身陷两个人的冲突中，或是有第三方想对你施行情感勒索的手段以帮他人获得利益，不妨试试另一种“什么都不做”的策略：抽身走人。

对夹在母亲与女儿之间的凯伦来说，抽身走人是处理三个女人冲突的契机。

当我妈妈说“如果梅兰妮来的话，我就要取消派对”时，我可以用你教的那招拖延技巧，告诉她，我现在无法做决定，待会儿再回电话给她。然后怎么办？

我说：“你可以打电话告诉你母亲，你的决定就是不做任何决定，那是你母亲和你女儿之间的事。你也知道想拉架的和事佬会有什么下场——一定会挨揍的。所以你必须赶快抽身，请你母亲自己去告诉梅兰妮，要她别出现在派对上，你是不会帮这个忙的，反正你还有很多时间可以取消这个派对。看看结果会如何。”

如预期一样，凯伦的母亲弗朗西丝不断咒骂、抱怨，强迫凯伦像她希望中那样替她做这项不讨好的工作。但是，她发现凯伦毫无反应，于是只好自己拨电话给梅兰妮，告诉她自己对她多生气。然而意外的是，这通电话却让这对祖孙开始诚恳地沟通，将彼此间的纠葛一扫而空，而成就了一段更为坦率的关系。同时，这也对凯伦与弗朗西丝的关系造成了正面影响，因为弗朗西丝看到了凯伦不在压力下屈服的表现。这一切都是因为凯伦“什么都没有做”。

因此，当你卷入了周围两位朋友或家人的争端中，让自己远离暴风圈的最基本的方法，就是不为任何一方传话或是充当调停者。这很重要，因为如果你无法抽身，两个人针对彼此的消极情绪一定会倾倒在你身上，最后什么也没有得到解决。

在玛丽亚的情况中，她的公婆就插手了二人的关系，不断按下玛丽亚的责任情绪键，让她不要离开他们的儿子。但是玛丽亚已经告诉杰，她需要时间好好思考这个问题，所以尽管杰要玛丽亚尽快下决定，她仍不为所动。然而，她公婆的加入却让事情更难以解决。

我知道这对他们伤害很大，他们不该受到这种待遇的。他们人很好，也没做错什么事。但我知道，假如我跟杰离婚，他们一定很不好受。我婆婆几乎每天都打电话给我，说我如果能和杰重修旧好的话，他们会有多高兴。

我告诉玛丽亚，她也该学着如何“什么都不做”，不要在乎婆婆的电话轰炸，也不用跟不支持她的局外人一直讨论这个问题。以下是我给玛丽亚的建议，希望可以帮她摆脱来自第三者的压力，你也可以参考一下。

玛丽亚的婆婆："弗雷德和我都快受不了了，我们不知道你们现在到底怎么了，也不知道以后会怎样。我们很担心你俩和孩子们，你们要多久才会做决定？"

玛丽亚："妈，我还没决定。"

玛丽亚的婆婆："那你到底还要等多久？"

玛丽亚："妈，这事急不得，等到时候自然会有结果。我们谈谈别的吧！"

你只要回答你还没决定，时候到了自然会有结果，然后就换个话题。别人会问我们很多问题，而我们也觉得自己好像得马上回答，但其实根本不用这样。回答"我不知道"没什么不对，"我做了决定就告诉你"也不错。如果压力仍然存在，也可以试试转移话题的方法。即使给你压力的人并不是情感勒索者本人，甚至是某个你喜欢并尊敬的人，你还是要遵从自己的计划，千万别急着做出决定，尤其是重大决定。

留点空间

多争取一点时间的做法，可以让你仔细思考自己的想法、感受和事情的优先级。你要把拖延话术当成自己的保险绳。也许重复说"我还没决定"会让你觉得自己像个破唱片，但你要坚持这样做，让这些话发挥效果。

然而，如果你在说过这些话之后还是感到焦虑和压力，非常想做些什么来缓解不适感，试试"走开"这招。我不是要你一声不吭地转身一走了之，而是要你找些借口离开现场，去别的房间静一静。你可以说"我得喝杯水"或是"我要去洗手间，马上就回来"。如果你真的感到很焦虑，就说"我要喝杯水，还要上个厕所"。

你可以在家里、餐厅、办公室和飞机上用这个方法。事实上，这个方法到哪里都可以用。一旦你和情感勒索者之间有了一段距离，就算只是一两个房间，都可以让你不用那么急着做出决定，并借此与勒索者保持一些情绪距离。

所谓的情绪距离是指平复激动，让你的感觉冷却一下。当你面对情感勒索的威胁时，你的感受或许会强烈到让你无法思考、论证、判断或分析自己到底有哪些选择。这时，遭受情感勒索的反应完全写在你脸上：激动、充满压力、斤斤计较，会让你陷入狂躁。多种情绪杂乱的大

合唱让人很难承受。你此刻的反应是很情绪化的，你需要更知性、更能就事论事的态度。给自己几分钟平静一下会有很好的效果，重复“我受得了”这句话，给自己多一点的时间思考。

步骤二：冷静观察

你一旦从情感勒索的戏码中抽身，就到了搜集信息以决定如何回应情感勒索者的时候了。你必须化身为一位旁观者，在观察自己及对方之后，做出你的决定。

可视化

为了让你达成以上目标，我要你做一做以下的可视化练习：想象有一座50层高的观景塔，它的电梯停在一楼。接着你进入这座电梯，但是当电梯开始上升后，因为雾气弥漫，你很难看清脚下的景象。这层雾有时会散开一些，让你可以看到一些人和物体的大概轮廓，但都不太清楚，若隐若现。这个阶段属于“情绪阶段”，也就是情感勒索者会调动起我们情绪的阶段。

电梯继续上行，你脱离了雾气笼罩的范围，有了更宽广的视野。到达顶楼之后，你更可以鸟瞰周边地区，会发现刚才的浓雾仅仅笼罩了塔底。原先让你感觉范围广大的浓雾，其实只控制了一个小区域罢了。这座电梯这时已经进入了不同的境界，那是一个依赖理智、观察力以及客观条件做判断的新领域。现在，你可以踏出这座电梯，享受观景台上的宁静气氛和清晰视野。请记住，你无论何时都可以到达这里。

当你处于情感勒索者的压力之下，是很容易屈服于恐惧感、责任感与罪恶感的，在这种情况下，我们的思考是破碎而扭曲的，因此，上面这种从本能反应到理智思考的方法很有效。我并不是要求你完全不顾自己的感受，而是要你在这种混乱的感情中加点观察力和理智，以免被感觉牵着鼻子走。理智与感情对我们而言都具有丰富的信息，我们应该学会让二者取得平衡的方法。我们的目标是感受和思考可以同时进行，而不是只让情绪左右你的决定。因此，当情感勒索升起雾气时，你需要登上这座观察力的高塔。

发掘现状的本质

花点时间，一个人思考一下情感勒索者的要求，让自己化身成一位旁观者。虽然你的感受不会消失，但你此时需要把注意力从它们身上转移开，理性地审视一番现状。试着问问自己：到底发生了什么事？把下面几个问题的答案写下来是个好主意，从头脑中提取信息并写在纸上，有助于你从情绪上远离勒索者。你也可以完全在脑中进行这个过程。不管是用哪种方法，这些问题都能帮助你认清现状。

首先，冷静一下，看看情感勒索者的要求。

> 一、对方到底想要什么？
>
> 二、对方是怎样提出这种要求的？是含有爱意、语带威胁还是很不耐烦？描述一下当时的状况。
>
> 三、如果你并没有马上妥协，情感勒索者有什么反应？想想他们的脸部表情、语调和肢体语言，尽量描述仔细。情感勒索者的眼神看来如何？他们的手和手臂放在哪里？跟你说话时他们站在哪里？有没有使用什么手势？语调听起来如何？整体的情绪看来怎么样？尽量把你想到的都写下来。

以下是帕蒂描述的乔的样子。

> 他看来很消沉、很沮丧，甚至有些气愤。他的姿势和肢体语言都表现出他有多难过和失望。他抱着胳膊，看都不看我，频频叹气，拉着毛衣上的绒，说话时语带抱怨。然后他起身走开，甩上卧室的门，打开了房间内的收音机。

接下来，让我们想想自己对勒索者要求的反应。

一、你怎么想？

写下你脑中的想法，尤其是那些不断浮现的念头，我们可以由此看出你多年来形成的信念。情感勒索受害者的一些常见观念如下。

- 我付出的比得到的多一点也没关系。
- 如果我爱他们，就要让他们幸福。
- 善良、体贴的人就该让别人感到幸福。

- 如果我做了自己想做的事，对方一定会觉得我很自私。
- 我觉得遭到拒绝是最惨的一件事。
- 如果没人能解决这个问题，那就得由我来负责。
- 我从没争赢过这个人。
- 对方比我聪明、强大。
- 这样做又不会要我的命，况且他们真的很需要我。
- 他们的需求和感受比我的重要得多。

以上哪些句子符合你的陈述？最让你感到共鸣的是哪些？不妨问问自己：我是在哪里总结出这种观点的？我相信这种观点有多久了？

以上看法其实没有一个是对的，但我们却对此深信不疑，因为几十年来我们都是这样被教导的。就像我之前提到的，我们认为是自己“选择”了某些信念，但事实上是，在生活的很多阶段，都有一些影响深刻的人向我们灌输这些概念——如父母、老师、导师或密友等。因此，在情感勒索发生之前，我们有必要先确立自己对自己的信念，因为你的所有感受都建立在信念之上，它们也是你应对情感勒索时的武器。

感觉并不像我们以为的那样短暂而独立，它是对我们脑中所想的反应。我们因为情感勒索而产生的所有忧虑、难过、恐惧或罪恶感，都是因为我们对自己的能力、受到欢迎程度以及责任感有着负面或不正确的认知，这些认知是我们情绪的源头。我们通常会为抚平这些观念引发的令我们不适的情绪而做出行动。因此，为了改变这种自我贬抑的行为模式，我们得从根本着手——从我们的信念开始。

当伊芙因为艾略特不高兴而放弃课业时，她抱持的信念是“他的感受比我自己的更重要”。先出现的是这种信念：对方比我重要，我想要的东西根本微不足道。而这种信念衍生出了罪恶感、责任感以及同情，所以伊芙最后采取的行动就是放弃课业。

我们的情绪深受脑部的化学反应以及周围发生的事件影响，这两种影响差不多大。但是，有许多因为脑内生化反应失衡而患有长期抑郁或焦虑障碍的人，能用自我贬低式的信念让情况不断恶化。发掘出你最深层的信念，将帮助你明确自己感受的来源。一旦了解这层关系，你就会知道这些信念和感觉是如何造成一味向他人妥协与屈服的行为模式了。

二、你的感受如何？

再次回想你和情感勒索者交手的过程，你有什么感受？尽可能多地写下你的感觉，可以参考下列描述感受的词语。

气愤	受到威胁	受到伤害	有罪恶感
恼火	不安全感	挫败感	失望透顶
错误	力不从心	在劫难逃	恐惧万分
焦虑	不被爱	怨恨	不知所措
无力脱身	无法抵抗		

这张表是在评估你的情绪，方法虽然简单，却是一种重要的诊断工具。记住，一种感受是一种情绪状态，可以用一个或最多两个词表达出来。你在说出“我觉得”的时候，就是在描述自己认为或相信的事实。因为我们要试着分辨信念与感受之间的不同，这一点需要清楚。

例如，“我觉得我丈夫总能赢”是一种想法。至于感觉的部分，你可能会这样说：“我相信我丈夫总能赢，这让我觉得很沮丧。”

现在看看你的身体反应。

当你看着这张表时，哪些情绪会激起你生理上的反应？害你的胃部翻腾不已？脖子像抽筋了一样？后背紧绷？脸颊发烫？请注意你的身体对这些情绪的反应。

有时候，我们的身体会向我们传达连我们的大脑都意识不到的真相。我们嘴上说自己一点都不感到焦虑，却汗如雨下。我们说一切都没问题，胃却会紧张地打结。我们的生理反应不会进行否认和合理化，只会老老实实透露出最真实的感受。要记住，你每次发现自己的愤怒和怨恨情绪，就意味着你可能在被迫答应一项不符合你自身利益的要求。

三、你的引爆点是什么？

情感勒索者使用的字眼及肢体动作，会通过各种方式在我们心中激起特别的回响，因此了解我们各自的引爆点很重要。面部表情、语调、手势、姿势、字眼甚至味道，都可能启动我们内心的信念与感觉系统，而让我们对这些要求做出让步。这些要素直接通往我们的情绪键，我们需要对它们有更深的了解，才有可能脱离它们的控制。

仔细观察自己，并想想过去遭遇过的情感勒索经验，列出哪些行为最能逼你就范。

以下是我观察到的一些方式。

- 大吼大叫
- 用力甩门
- 使用一些会让我们自我感觉糟糕的特定字眼（如“自私”）
- 哭哭啼啼
- 唉声叹气
- 气愤的表情，如脸红脖子粗、皱眉头、怒视等
- 拒绝沟通

然后，把这些行为与你的感觉连在一起：“当情感勒索者____，我就感觉____。”

当我让乔什把他父亲的表现和他的特殊反应联系起来时，他发现父亲的表情，而不是言语，会提升他的焦虑感。

“我列好表了。我发现只要父亲脸一红，根本不用说话，我就快吓死了。我找遍了所有的形容词，想要找到一个比‘恐惧万分’好听一点的词，但发现还是它最能描述我的心情。恐惧对我来说，就意味着要么反抗，或是逃跑——我只会依靠自己的生物本能反应。”

你在观察时，最重要的就是尽量对自己坦诚。不要去评判感觉的好坏，也不要去评定它的用处，或是判断自己是否有权利产生这种感受。

我发现，以下句子能帮助观察顺利进行。

- 我发现了很有趣的一点……
- 我开始注意到……
- 我之前都没发现……
- 我现在渐渐发现……

当乔什用以上方式来描述自我观察的结果后，他发现自己的防卫心

态和焦虑感减轻了不少。“我发现了很有趣的一点，当我看到父亲开始脸红时，我就会感到非常害怕。”比起“父亲脸一红，我就快吓死了”，前者是个更深思熟虑也更客观的说法。这种客观的态度将有助于你保持理性，并脱离自我批评的深渊。“当我对自己说‘我发现了很有趣的一点’时，我便觉得自己不再像个小孩或是懦夫了。”乔什说。

“我发现了很有趣的一点”的说法告诉乔什，接下来呈现的是客观的观察结果，并让他能和心中那位习惯批评自己的反应、给自己贴标签的裁判保持一些距离。

在你能真正将自己的信念、感受和行为联系起来以前，要不懈地观察下去。情感勒索者已经让我们从理性思考和本能反应的角度在这三方面建立起了联系，他们正是利用这些联系控制了我们。但是，从现在开始，你将升级战场，开始获得那些你原本无法到手的“内部消息”。接下来，我会向你介绍一些方法，让你能将所有准备工作和知识转化为有效的行为策略，对你与情感勒索者相处的既定模式进行一次彻底的改变。

第九章　做决定的时刻

过去，我们总会自动向别人急欲得到满足的需求和欲望妥协——这几乎是面对压力时的一种条件反射。但是现在，你已经为自己争取到了一点时间，可以好好考虑自己到底要什么了。虽然我不能替你做决定，但是我可以帮你提出一些直指本质的问题，让你能站在客观的立场上审视别人对你的要求，并仔细思考自己是要同意还是拒绝。你完成这步后，我还会告诉你一些方法，让你在向情感勒索者传达最终决定并处理他们的反应时，能更加得心应手。

三种类型的要求

首先，让我们先回到别人对你提出的要求上。请你回答一些问题，并把答案写下来。在写答案的时候，不要评判自己，也不要觉得它们有多大影响。如果你改变心意或是有了新想法，也可以回头删改、添加或做些详细的说明。

- 对方提出的这个要求，哪一部分让我觉得不舒服？
- 这个要求的哪些部分我可以接受？哪些不能？
- 对方的要求会伤害我吗？
- 这个要求会伤害别人吗？
- 对方所提出的要求，有考虑过我的需求和感受吗？
- 是这个要求本身或表现方式让我感到恐惧、责无旁贷或心中有愧吗？到底是什么让我有了这种感觉？
- 这个要求对我来说意味着什么？

你可能会注意到，如果你仔细审视对方所提出的要求，你会发现其实除了一两个小部分外，大部分都是可以接受的。例如，你的丈夫强迫你跟着他大老远地去探访他的家人，虽然你很愿意去，但现在你的工作正忙得不可开交，他挑这个时候提出要求就会让你很不高兴。这个信息在你准备回应时就很重要了。

当你对这个要求是否会伤害你或其他人的问题做了肯定回答，你可能就会感到警觉了。这时，你体内的“自我完整性气压计”已经在警告你，有什么不好的事要发生了。

在审视你的回答时，你会发现大部分要求其实无外乎以下三种形态。

一、这个要求无关紧要。

二、这个要求不但牵扯到一些重要问题，而且已经影响到你的自我完整性了。

三、这个要求关系到一个重大的人生决定，一旦让步，将对你或别人造成伤害。

每种不同的要求，自然需要不同的决定与回应方式。因此在接下来的部分，我将告诉你每种情况下的不同应对方式。

无关紧要的要求

我们在日常生活中，总会做出各种无关紧要的决定，比如在买什么或是要不要花这个钱的问题上摇摆，思考到哪里去度假，花多少时间跟某人相处，如何在事业、家庭与朋友间取得平衡，等等。这些决定不会关系我们的生死，而且就算我们会发生分歧，通常也不至于大动肝火。不管怎样，都不会有人受到严重的伤害，导致摩擦产生的首要因素很可能是情感勒索者的施压方式，而不是要求本身。也正因为如此，有些人一遇到这些问题就会自动让步，他们认为这些要求真的只是小意思，没什么大不了的。

但是请注意，在与情感勒索者交手的过程中，我希望你不要有任何“自动”的行为模式。无论事情有多微不足道，请你先审视对方提出的要求，尤其是要求的呈现方式。明确其中到底是什么给了你负面的感

受，并将这个要求放在你们之间关系的大背景下分析。

审视过程

经常被母亲埃伦拿去跟其他人消极比较的股票经纪人蕾表示，她最近工作遇到了瓶颈，而埃伦正缠着她，让她过几天跟她一起吃饭。一想到这件事，她就头疼。我要她分析一下这个要求。

“哦，不会吧！”她说，“这太夸张了，我只是太累了，毕竟吃顿晚饭又没什么大不了的，又不会害死我。”

“说一下吧，”我告诉她，“或许我们会有什么新发现。”

“好吧，”她不太情愿地答应了，“我简单讲一下。陪妈妈一起出去吃晚饭这件事唯一让我感到困扰的是，只要我一说自己很累，她就会说，卡洛琳都会花时间陪她。我当然愿意跟她一起外出用餐。她这个要求会对任何人造成伤害？当然不可能了。妈妈关心我的感受吗？我并不这么认为，但这只是一顿晚餐而已，我干吗要为这个斤斤计较？她让我觉得害怕吗？不会。我会觉得自己要负起责任吗？有一点。有罪恶感吗？也有一点。但这又怎么样？我还是会跟她一起外出，而且我会很高兴自己这么做了——不管你相不相信，我们很喜欢在一起。这个要求对我来说意味着什么？我会让她觉得快乐，她快乐了，我也会感觉很好。”

我问她，回答这些问题让她的身体有什么感觉？

“我觉得脖子和下巴有点紧绷。”她说。她在之前做过的观察工作中发现，这是愠怒给她带来的压力的表现，一个需要关注的细节。

跟前面第五章提到的那些反应过度的情感勒索者相比，很多受害者的问题恰恰是喜欢大事化小，他们常常极力压制自己的负面感受，否认自己感到困扰，还用理智说服自己没有理由去拒绝别人的要求。

我向蕾建议，她在审视母亲提出的要求的同时，也可以利用几个问题来明确自己习以为常的回应模式。这不是说要把你生活中的全部交往都检查一遍，我们没必要过度分析每件事，也不是说与人交往时不能有任何自动的成分，而是说，如果你在某段关系中感受到了不适和情绪虐待，你需要用更具批判性的视角单独审视这段关系。如果你认为自己也有大事化小的倾向，我建议你问自己下列这些问题。

- 我们之间有固定的相处模式吗？

- 我习惯说“这没什么”“没问题”“我随便”或是“我不在乎”这类话吗？
- 如果事情决定权都在我，我会怎么做？
- 我的生理反应是否传递了与我的大脑思考不同的信息？（例如，你心里想：“不过是场电影，即使我不喜欢看，我还是会去。”但你的胃却开始泛酸了。）

如果对以上问题，你的答案都是肯定的话，现在就到了你表达自己真正看法的时候。你可能决定答应对方，但你应该分辨出这个要求中让你感到不适的一些要素，并坚定地告诉对方。给自己机会说出“我拒绝”或“我不想”，不用多解释什么。不要质疑自己向无关紧要的小要求说“不”的权利。一旦我们能在小事上坚守立场，你就有机会掌握拒绝的技巧，抵抗更严重的情感勒索。

要记住，有时一个要求中最令人反感的要素是提出要求的态度。蕾的情况就是这样。

> 我并不抗拒和妈妈一起出门，但让我生气的是她让我答应的方式。我讨厌被拿来跟卡洛琳比，我希望她别再这么做了。

情感勒索者施加在我们身上的压力会让我们觉得心烦意乱、被侮辱和瞧不起，因此我们不能因为面对的这些事无关紧要，或我们本来就不打算拒绝，从而低估或忽视它们。就拿蕾的例子来说，她应该让母亲注意到自己有多反感这种消极比较。没错，蕾可以带母亲出去吃晚餐，这一点不成问题，但问题是，她得告诉母亲，不要再用情感勒索的手段获得她的陪伴。

有意识的让步

如果你能通过观察和了解自己的想法、感受和意愿来叫停自动反应机制，在仔细思考过对方的要求后自主选择做出理性的让步，你才算做出了“有意识的让步”。如果运用得当，有意识的让步会是达成你所希望的结果的最佳方式。但是，你一定得经过一段细致的自我反省过程，才能达成这样的目标。这个过程将遵循我前面提过的SOS三大步骤：停下来、冷静观察和制定策略。

在以下情况中，有意识的让步会是一个好选择。

- 在审视对方的要求之后，你发现这个要求没有任何负面影响。也许对方是以抱怨或沮丧的态度提出来的，但这些附加行为都不是习惯性的，你们双方也并不处于长期的情感勒索模式中。对方的要求也许让你觉得无聊，但对他人没有危害。这时你可以答应他的要求，把这种妥协当成维护良好关系的必要付出，因为你此刻表现了慷慨，日后对方很可能会还你人情。
- 在审视对方的要求之后，你发现，只要情感勒索者能与你公平交易，答应这个要求就不会产生负面影响。这次你可以让步，不过情感勒索者答应下次把决定权让给你。比方说，假如今年是我选择度假地点，那明年就换你选。我并不是在建议你跟朋友、同事或是你关心的人谈交换条件："我让你两次，你只还我一次，所以你还欠我一次！"但是，你要回想一下最近你和其他人的交往，再看看和这个人接触时，是不是你让步的情况比较多？如果真是如此，那么权力的不平衡已经开始出现。在这种情况愈演愈烈之前，你得揭露这个问题。
- 在审视对方的要求之后，你发现即使答应了也不会伤害到任何人，但仅限于其中的某些部分。这时候，这种情况便涉及讨价还价——你只答应部分要求，然后作为交换条件，你可以要求情感勒索者删去那些让你感到困扰的要素。
- 在审视对方的要求之后，你认为这次可以答应对方——这是一个策略。你知道自己答应这个要求的原因，而且针对如何改变你不接受的部分，你也做了计划。

在以上四种情况中，前两者比较明显：在观察整个情况后，你认为答应要求也没什么不可以，你可以接受。这其中没有不快，没有淤积的负面情绪，没有隐藏动机，没有权利不平衡，也没有冲突。如果你承诺让步——这次是你，下次就换对方——那是因为你相信对方会尊重这项游戏规则。

至于后两者的情况则较为复杂，我们需要深入探讨。

有条件的应允

当蕾考虑如何减少和母亲吃饭带来的压力时，她才发现自己除了跟母亲吃顿晚餐并花上整个晚上陪她之外，根本没有考虑过其他选择。

我问蕾，如果她老实地告诉母亲可以跟她出去吃饭，但饭后要早点回家，后果会有多严重？

“我真的可以这样做吗？”蕾问。

“当然可以，”我回答，“你只要告诉她，你这个礼拜真的忙坏了，因此，虽然你很愿意跟她一起吃晚餐，但没法陪她整个晚上。接着是更重要的，你必须这样说：‘妈，以后我如果再拒绝任何事，请你别再拿我跟卡洛琳比较了。这种比较很伤人，而且让我一肚子气，让我不太愿意陪你了。我现在正式跟你说明，只要你再这样做，我一定会马上制止你。一言为定，好吗？’”

解决方案就是这么简单，但蕾却从未发现。与情感勒索者沟通时，他们制造的迷雾往往让我们对清晰可见的解决方法视而不见，所以我们一定得慢慢来，并用心观察。你此前一直习惯于对情感勒索者的要求做出让步，看不到让步以外的广阔天地，而这种方式能让你有新发现。如果在回应情感勒索者的要求之前，你能对自己的决定有更透彻的了解，你便会发现，所谓“双赢的妥协”是存在的。

可能影响自我完整性的要求

当我们仔细审视对方向我们所提出的要求时，不难发现要答应还真是一件大事。虽然答应要求未必会造成大麻烦，却有可能违背我们的行事标准、是非观念甚至影响我们的自尊。这时，即使大脑还未能做出判断，但我们心中的不适感却已经升高，让我们感到不太自在。毕竟有些要求是我们不愿意答应的，我们知道自己无法在这件事上妥协。

和大部分人一样，佐伊也很擅长理性分析自己拒绝别人的理由，以及心里不痛快的原因。但是，当她仔细思考泰丝所提出的要求时，她才发现之前以为的原因根本站不住脚。

> 虽然她说自己做得到，但我知道她根本没能力担当大任。然而站在朋友以及上司的立场上，我又想给她一次机会——这

就让我进退两难了。一方面我不想让她失望，显得我很冷酷，但我又不放心把这个大客户交给她，毕竟这可是公司非常重要的客户。我本来以为这是因为我可能有点完美主义者的倾向，但其实我的底线是，这种事根本没有新手插手的余地。我的判断标准是一个做法会不会伤害到任何人。如果我们不能满足这个新客户的需求，受伤害最严重的会是我，也会让其他人遭殃。

在评估情感勒索者的要求时，即使是像“答应的话，会伤害我或其他人吗”这样一个简单的问题，都能帮助你认清勒索者对当下情况目光短浅的解读。因此，佐伊明白了，她无法在违背个人职业道德的情况下答应泰丝的请求，她必须声明自己的立场。

金钱并非万能

珍几乎要被姐姐提出的丰厚条件说动了。只要她给卡罗尔一千美元，卡罗尔就会跟她交换她梦寐以求的家庭温暖。

如果我借她这笔钱就能让我们恢复以往的亲密，我觉得是很值得的。虽然我跟卡罗尔以前有过很多不愉快的事，所以我不一定能够如愿，但也许她已经变了，说不定这次真的可以改善我们的关系。况且我还能帮到她的孩子，反正我最多只会付出一千美元的代价，这不算什么。

对珍来说，一千美元其实不是个小数目，但就算有去无回，也不至于让她破产。然而，她真正的损失其实是自我完整性。“我现在就得做出决定，别跟我谈什么自我完整性。”她大叫道，“卡罗尔都说他们就要流落街头了。不是我不信任你，但现在的情况跟自我完整性没什么关系。”

“我知道在压力下，你会有这种想法。”我告诉珍。“但是按我说的做，请你先耐心回答一些问题，再看看你现在的情况跟自我完整性是不是真的无关。”

为了帮珍明确一个模糊的自我完整性概念与“帮助卡罗尔脱离困境”的决定间的关系，我请珍回答以下的问题。同样，当你对某人的要求有些疑虑，但又说不出是哪里不对劲，或是想评估应允这项要求需付出的真正代价时。这些问题对你将很有帮助。

如果我答应了某人的要求：

- 我是否仍然能坚持自己的原则？
- 我是否会让恐惧控制我的生活？
- 我会正面迎击伤害过我的人吗？
- 我能做我自己吗？我是不是会对别人唯命是从？
- 我能否继续遵守对自己的承诺？
- 我能保持身体和心理上的健康吗？
- 我是否出卖了别人？
- 我说实话了吗？

你也许注意到，以上这些问题都与所谓的自我完整性有关。一旦我们没有对自己说实话，这些问题便能让我们知道哪里出了问题，问题是否严重。珍就发现了几个值得深思的问题。

> “我会正面迎击伤害过我的人吗”这个问题对我来说有如一记当头棒喝。卡罗尔过去的确对我造成很严重的伤害，她伤害过很多人，但从来没有人告诉过她。而我仍然能遵守对自己的承诺吗？事实上，在我们上次关于钱的严重冲突之后，我曾发誓再也不会受她摆布了。只要一谈到钱，她就一点都不值得信任。最后，最严重的问题就是：我说实话了吗？对我来说，卡罗尔一直都没变，我们家也一直是那样。因此我不可能挥舞魔杖变出一张支票，然后把大家变得和乐融融。我是否出卖了别人？是的，我出卖了自己。

珍沉默了几分钟，然后她问：

> 我到底是怎么把这些事情轻松丢开，假装一切都没发生过的？比起愿意让一千块在卡罗尔身上打水漂，还是这一点更让我难过。

当有人向你借钱，问题就来了。你不仅要考虑自己是否有这个钱，还要考虑对方值不值得信任。但如果双方是亲密的家人或朋友，钱的意

义就不一样了，它还会代表爱、信任、能力以及谁输谁赢。比如说，当朋友或亲戚中存在成就和经济条件的差异，彼此间就会产生妒忌和怨憎，破坏原本的关系。一个家族中的成员尤其容易因为金钱纷争而落入刻板的角色印象，成为救人于水火者、家族英雄或不负责任的孩子。

珍发现，自己的家庭就是这样的。现在，她可以借助一种崭新的知识和意识来做出决定。这次，她决定拒绝卡罗尔的要求，因为她知道，假如屈服于卡罗尔的情感勒索，就等于想用钱去买一个根本不存在的东西。再者，她也会纵容卡罗尔继续他们家一贯铺张浪费的习惯。（我提醒她，这类的情感勒索状况并非单一事件，有一次就会有第二次。）最重要的是，这会让她否认自己好不容易学会的教训，而且让她打破对自己的承诺，把自尊丢到一旁。这一切对她自我完整性的损害，远远超过了一千美元的价值。

亲密关系中的完整自我

因为存在不同的期待或来自伴侣的压力，很多人的性生活无法和谐。这是我们最脆弱、情感上最直接的领域，在这里，我们强烈希望自己被对方接受——同时也希望接受对方。因此，如果我们不能让对方了解自己到底喜欢和讨厌什么，什么最能撩起我们的欲望，什么会让我们觉得不舒服，我们是无法获得真正的亲密感的。但是，我们不想让对方感到冒犯，也不想过于循规蹈矩，但也不想显得好像在玩乐或搞发明。我们知道，每个人对愉悦和欲望的体会都不同，我们希望对这些不同表现出尊敬。我们还知道性对吸引他人而言有着巨大的力量，可以轻松地通过这方面的限制来操控他人。因此，如果我们不够小心，便可能根据错误的动机做出决定，比如为了证明自己的吸引力，证明自己开放、自由、不羁，证明某人属于自己，或是为了惩罚某个人，以及为了摆脱情感勒索的迷雾。

你要如何在这个敏感、暧昧的领域做决定？这里可没有绝对的法则，你们的依据只有彼此的共识。你必须清楚自己的需求，也得了解对方的需要。接着，你得仔细评估可能让人感到不适的要求及其对自我完整性的影响，再决定自己想不想这样做。虽然有关性的问题太过敏感，而且用之前介绍的考虑全面的方法来分析似乎显得小题大做，但接下来你可以看到，这些步骤依然是有效的。

这真的是爱吗

性爱其实也是一种给予和付出的过程，如果是为了取悦对方，有时候做点让步也未尝不可，比方丈夫一大早就想做爱，但妻子却还想睡，而且也不一定有心情，但她还是愿意配合丈夫的。这种情况下，没有人有任何损失，妻子的自我完整性也完好无损，除非丈夫经常有这样的要求，而妻子总是不情愿地妥协，并得不到任何快感。在性生活和谐的亲密关系中，偶尔让步不会伤害到自我完整性，因为性并不是一种义务或是苦差事。比如，一名女性可能会要求伴侣“穿上牛仔靴”以满足她的幻想。对方并没有这样的幻想，但在一段亲密关系之中，我们总会向对方索取快乐，也向对方提供快乐。

但是，假如对方的要求太过火，而让我们觉得可能会受到伤害，我们有权利保护自己。海伦就谈到她与吉姆的某一晚有多么不愉快，因为她必须努力唤回吉姆所剩无几的爱意，哪怕她那时已经压力深重、疲惫不堪。“这对我来说真的很不好过，”海伦说，“我当时已经没什么心情了，但他却让我感到非常内疚，只能努力配合他。我喜欢做爱，但是那次真是令人痛苦。我觉得自己好像在无形中被利用了一样。”

我提醒海伦，在本来想读书的时候为了取悦对方而做出妥协，跟在感觉不舒服或压力很大的时候被迫做爱，两者之间有很大的区别。海伦马上理解了这种区别。“虽然我爱吉姆，但我已经决定了，”她说，“我不会再让同样的事发生第二次。”海伦的目标是坚定自己的立场，因此，我也将在下一章中告诉大家在这种情形下，该以哪些方式回应。

强迫一个不愿意做爱或身体状况不佳的伴侣妥协，是一件毫无体贴之心的事。假如是你遇到了这种情况，并有意妥协，你应该扪心自问：这真的是爱吗？还是只是为了证明力量、控制、胜利和支配？如果这真的是出于爱，对方应该也会重视你的感受。如果不是的话，护卫自尊与自我完整性就该是你的第一要务了。

重大决定

当情感勒索者的要求附加的风险非常高时，我鼓励你增加思考时间，仔细地考虑每种选择对你的生活与自我完整性将产生何种影响，在做一些重大决定时更是如此，例如：

- 决定一段婚姻或亲密关系的未来

- 决定是否结束与父母或亲友之间的关系
- 决定是否继续留在一个不愉快的工作环境中
- 决定一项巨额支出与投资

如果你能在剔除那些你不可接受的要素的前提下做出让步，同时也能得到情感勒索者的共识，保住这段关系，那么这种妥协才是完美的。你的目标不是僵化的二选一，而是把情感勒索者缺乏的“公平付出和接受”观念重新注进你们的关系之中。

给自己一点时间好好思考情感勒索者的要求，以及自己可能采取的对应方案，但以下状况除外。

- 对方对你进行身体虐待，或威胁要攻击你。
- 对方酗酒、吸毒、赌博或欠债不还，而且不承认或拒绝接受治疗。
- 对方有违法行为。

以上情况是不容你多加考虑的，这时你得迅速做出决定并采取行动。

先宣泄，再分析

我们前面提到那位在法院工作的莎拉，一直想和男友弗兰克结婚，但是他对莎拉不断的测试让她不由得感到迟疑。当我要求她审视自己做出决定的过程时，她发现自己必须做些改变，才能愉快地接受与弗兰克的婚姻。

我给莎拉一份作业，要她列出两张表，一张写明自己希望弗兰克能给她的，另一张则写下她能和不能接受的行为。“我可以做两种表吗？一张叫‘你这个大白痴，你以为你是谁’，另一张才是我真正的需求。”莎拉问，“我觉得自己需要发泄一下。”

如果你也积累了很多负面情绪，总在劝自己别生气，你可能也需要这样做，或是找到其他发泄沮丧情绪的安全途径。你要先做完这件事，才能关注你的列表。虽然考虑自己的需求听起来是个能让你保持冷静和理智的过程，但事实上，很多情感勒索的受害者早已恨得牙痒痒，几乎

濒临爆发了。

我提供一个宣泄情绪的有效方法：在面前放一张空椅子，想象那个让你气得要死的人就坐在上面（放上那个人的照片也可以），然后大声地把你长期以来的想法和感觉说出来。在情感勒索者不在场时，用语言表达出对他们的感受，可以释放积压已久的怨气，帮助你更清晰地认识自己。如果你对着情感勒索者本人大发脾气，不但对事情毫无帮助，甚至可能使你们之间的气氛更糟糕。

因此，莎拉写了这样一段话。

> 弗兰克，我不知道我们之间到底怎么了。刚开始你不是对我很好吗？我还以为自己对你很重要。但爱情不是考试。我是你的朋友、你的情人，也许将来还会成为你的另一半，但你对我的爱竟然有这么多附加条件，这让我觉得很愤怒。你说什么？就因为我不肯帮你妹妹照顾小孩，你就不能娶我？你怎么能那么小气呢？你怎么能用那种方式衡量我的价值呢？爱情是不能拿来交易的，弗兰克，我不想被迫也用这样的方式来换取你的爱。你把我当成什么了？你真是个混蛋！住手，不要再这样对待我了！

说完这段话以后，她做了一次深呼吸，然后微笑着转身告诉我："好了，现在我可以开始列清单了。"

我告诉莎拉，我们之所以要把自己对这段亲密关系的需求列出来，并不是为了获得整个情势的控制权，而是要表达自己"希望这段亲密关系能更接近我的理想"的愿望。

以下便是莎拉的列表。

> 一、不要再测试我对你的感情了，你要么想跟我结婚，要么不想。我爱你，而且想嫁给你，但是我不想再勉强自己去用行动证明这点了。如果你还是不确定是不是想跟我结婚，请你告诉我，让我们一起来解决。
>
> 二、我爱你，但我也想要扩展我的事业，这两件事其实互不影响。如果你不这么认为，那就代表我们之间有些原则问题需要沟通，而且最好尽快。

三、希望你别再把我的不让步解读成我不愿为你付出。这两者之间根本毫无关联。

四、如果你要我为你做些什么，就请你说出来，在我觉得可以的情况下，我都愿意去做。但是，如果我拒绝了你的某些要求，也请你不要让我觉得自己好像一个连环杀手一样。

“做这些让我感觉真好，”莎拉说，“但是现在我有点担心，如果弗兰克的反应是大笑怎么办？或者说‘不，我做不到’，那又该怎么办？”

“总之，你要试了之后才知道。”我告诉莎拉，“你可以先预演一下，看要怎样才能很自然地告诉他，在告诉他后要观察他的反应。你要记住，你随时都要从他的反应中获取信息，不要做任何假设，只要随时注意事态发展就好。现在你得做两个决定，一是告诉弗兰克你的需求，二是在观看弗兰克的反应后，再决定你们俩的关系该如何发展。”

解除婚姻危机

丽兹已经忍气吞声好些年了，因此当迈克尔对她想重返职场的要求表示恼火时，她就一股脑地爆发了，而且两人都采取了威胁的手段——丽兹威胁要离婚，迈克尔则威胁要把双胞胎带走，让丽兹身无分文。当丽兹重新审视迈克尔要她“留在家里带小孩”的要求时，她知道自己一旦答应，便要放弃一些对她的自我而言具有重要意义的东西。

于是我建议丽兹写封信给迈克尔陈述自己的感受，并再次说明自己的需求。她如果认为需要表示歉意的话，也可以道歉，同时我也建议她使用莎拉向弗兰克提要求的方法，以一种不对迈克尔进行攻击的语气来表达自己的看法。

在你和情感勒索者之间的冲突愈演愈烈之际，写封信向他表达你的观点是一种安全的做法。这样你既不用担心自己因为太过紧张而忘了想说的话，也能确保自己不偏离重点。把写信当成在压力下展现优雅的途径吧。

以下是丽兹写给迈克尔的一封信。

亲爱的迈克尔：

我之所以决定写信告诉你我的想法和感受，而不选择面对面的方式，是有理由的。最重要的原因是，我怕你又像往常一

样，只要一讨论到我们之间的问题，就会大发雷霆。现在，如果我决定跟你离婚，你又用一些更可怕的后果来威胁我，这让我更害怕了。我一旦感到害怕，头脑中便会一片混乱，根本无法清楚地思考，也无法准确地表达。一个原因是，只要你一听到不想听的，就会马上打断我的话，不让我说下去。所以现在我把想说的话写下来，就有机会组织一下自己的想法，将它们清晰地表达出来。

我希望你能读完这封信，之后，我们能平心静气地坐下来好好谈一谈，不要再陷入那种不是你死就是我活的氛围里。

迈克尔，如果我们之间的关系能够改善，变得更健康、更有爱、更平等，那我实在不愿意离开你。即使过去这几年来你那么多次伤害我，我仍然深爱着你，我知道你也依然爱着我。你可以成为世界上最棒、最性感的男人，但如果要我留下，我希望你能为我们的错误负一半责任，也请你在让我们的生活重新步上正轨的过程中与我付出同等的努力。

我发誓会付出同样的努力。事实上，我现在就开始做了。我知道你对我重回学校上课这件事感到不太高兴时，我反应过度了；我也知道是因为我说要离婚而且还找了律师，才让你大发雷霆并口出威胁。之所以会造成今天的结果，我们两个都有责任，但我们都没有表达过自己的真实感受。我原本只是想让你知道你不能控制我的生活，但却搞成今天这种局面，这是我的错，我真的很抱歉。

其实我原本并不晓得我们到底为什么会变成这样，直到我向苏珊做了咨询。这种情况就叫作“情感勒索”，而它存在于我们之间也有好一段时日了。你以前就常会施行一些小手段以作惩罚，比如故意让我下去开车库门，虽然这样的行为十分幼稚且侮辱人，但那时我觉得这些事和我们共度过的好时光相比根本不算什么。然而现在我知道，我那一半责任就包括我没有告诉你这个行为是侮辱人的，是我根本无法接受的。不过，现在你的情感勒索已经升级到用可怕的威胁控制我的行为了，因此，如果我们的关系不能在根本上做些改变，我是绝对无法继续这段婚姻的。

我现在正努力地接受咨询治疗，以重建我的自尊，并试着去了解自己到底为什么能忍受情感勒索这么多年。但我无法孤

军奋战。我知道你重视的是解决方案，因此现在我就告诉你，如果你真的有心要挽回我们的婚姻，那么你应该做些什么：

一、你必须立刻停止虐待和威胁我，这点是没得商量的。我知道你不可能把钱和孩子都带走，所以省省吧！如果你很生我的气，或是担心我真的会离开你，你可以亲口告诉我。但是，我不会允许你把我当成一个淘气小孩一样任意处罚，如果你继续这样做的话，必要时我会离开房间或家。（迈克尔，我不知道你能不能独自完成这个任务，但如果你能去寻求一些专业协助，搞清楚你现在这种行为方式的原因，并学着控制自己的愤怒，我不知道会有多高兴。）

二、我希望在每天晚上孩子睡了以后，我们能有一段独处的时间，在尊重彼此、友善相待的前提下好好谈谈。我们都有满腹牢骚，虽然我并不期待事情能在一夜之间圆满解决，但我们可以把问题说出来，一起寻求折中方案及解决办法。

三、我知道你特别爱干净，而我却总是忘记收拾东西。我会试着把周围整理好，但你也要稍微降低你过高的标准，让我和孩子能稍微喘口气。也许你可以放下惩罚的手段，多帮帮我。

四、不要再对我大吼大叫。这不但会造成我的心灵创伤，还会让我想起我父亲，我真的非常害怕。

我衷心期望你能接受以上请求，而且我也很愿意和你一起努力。苏珊建议我们可以给彼此60天的时间试试看，我觉得这个提议不错，到时候我们可以再重新评估整个状况以及彼此的感受。现在我虽然很害怕，却也充满期待，因为我认为这是让我们婚姻回春的好机会。

——丽兹

迈克尔一直对丽兹使用惩罚和情绪虐待的手段，很难预测他会如何回应丽兹这封说明她需求与希望的信。然而不论结果如何，这封信对丽兹来说已经是一个进步了。

工作危机

当情感勒索发生在工作场合，尤其牵扯到上司时，问题看来就不太

好解决了。“恶魔般的上司”已经成为员工的噩梦，更糟的是这种关系中存在严重的权力失衡。我们内心很清楚，情感勒索者掌控着我们的生计，我们只会向付薪水的人缴械投降。然而，就像婚恋关系中的情感勒索一样，我们并不会特别注意这种职场上的情感勒索行为，纵容情况不断升级，最终我们只能选择离开。

扩大你的选择面

以杂志编辑金为例，她觉得自己已经被困住了。

> 我整天都坐在办公桌前不停地打字和打电话，累得快要不能思考了，但我的老板肯还是会继续用别人来打击我，他给我定下的标准都是些不可能的任务。我可不像一些同事是十足的工作狂，但如果我稍有懈怠，就会被列入他的边缘人黑名单——公司一旦裁员，我恐怕就要卷铺盖走路了。
>
> 想要脱离这种状况，除了另谋他就之外别无他法。我现在身心俱疲，回家后唯一能做的就是要控制自己别号啕大哭，也别把火气撒到不相干的人身上。但是我不能辞职，因为我需要钱。以前我从不相信有地狱，现在我相信了。

很明显，金需要改变。她的工作已经危害到她的生理和心理健康了，但她却认为自己“别无他法”，这完全扼杀了她可能有的其他机会。为了不让情况继续恶化，金得找出自己的需求以改变现状，即使这改变可能微不足道，也要一点一点进行。

我们先来审视肯对金的需求。

“我不知道他怎么能这么做，”金说，“他不只要求一样东西，他的要求是永无止境的。他觉得我可以整天不停地工作，但我办不到。”

“所以你觉得他真正的要求是什么？”我问。

“可能是‘对我言听计从’吧。”

“不然呢？”

“不然他就会让我滚蛋，至少也会说‘你比不上米兰达，她是有史以来最伟大的编辑’。我只要变得不再重要，就随时可能被取代。就这么残酷。”

“我们之前就谈过老板老拿你跟米兰达做消极比较的事，但你为什么认为只要没达到老板的要求，工作就会不保？”我问，“难道他暗示过什么吗？”

“其实他也没说什么，”金回答，“但我能感受到。其他人也都默认，一旦失宠，你就危险了。”

“你曾经跟老板谈过你因为工作太辛苦，手臂和脖子都出了问题吗？”

“你在开什么玩笑？”金说，“我们不过是些小卒子罢了。”

我告诉金，她似乎是在根据某些未经证实的假设来回应老板的要求。我要她描述一下肯对她的要求怎样才算合理。

一旦能确定合理的标准，才能发现什么是不合理的要求，才能审视其对自身及他人的影响。

“对我这一行的人来说，超时工作可谓见怪不怪——平均一个星期得工作50个小时，周末还得读一大堆资料，”金说，“虽然我了解这种情况，也愿意接受，但我的工作量已远远超过了这个标准。现在我每周得工作60到65个小时，周末还要上班。老实说，我真的很讨厌压力，更讨厌被拿来跟别人比较。这不但无法激励我，反而会让我觉得恐惧和怨恨。”

最后，我要求金说出自己的需求。“我希望有人分担我的工作，也希望老板能对我们一视同仁。”金说，“他对我要求太多了，而且他老是拿我跟过去的编辑比较，让我觉得压力很大，我希望他别再这样做了。我希望老板直接告诉我，他要什么，而不是用现在这种方法。”

“你谈了很多关于你老板的事，但你又是如何定位自己在这整件事中的角色呢？”

金开始思考起自己应负的责任：“事情变成这步田地，我真的很难过。我知道当我感到累、不舒服或是想拥有自己的生活时，就要学着说‘不’；如果我不总把事情往坏处想，可能也会有点帮助。”

在思考自己的处境时，金发现自己感受到的压力大部分来自内心，而不是外界。如果金提出放慢工作脚步的要求，肯真的会开除她吗？这点他可能想都没想过。金甚至从来没有向肯提过自己健康受到的影响，而是一味答应肯的要求。但是，她现在已经没办法透支体力了，这样做

的结果会非常可怕。她断定自己只有一个选择——维持辛苦工作的现状——这其实不算一个选择。

虽然金现在不太敢面对肯，我们还是不断练习，直到她渐渐适应。在下一章，我将告诉大家，金是如何向老板表达自己的看法，让他们的相处模式更加和谐的。

策略运用

如果你的经验告诉你，一旦你试图反抗或劝说老板，将会导致一些令人不快的结果，只要你的身心健康尚未受到损害，你也可以选择暂时按兵不动。

如果你的老板是一名情感勒索者，喜欢感情用事，极端易怒或者一向对你态度鄙夷，你又该怎样找出与他共事的方式？虽然改变自己的个性似乎是唯一的方法，但大部分人都不可能这样做，也做不到。我们知道自己得脱离目前的窘境，但如果我们银行里没有积蓄，而且目前也没有更好的工作机会，根本不可能立刻潇洒走人。

因此，现在唯一的对策就是调整你的行为策略，而不是屈服或投降，这样，你的受害感和无助感将大幅减轻。“策略”指的是你选择一种对自己有利的方案，而它也应该对你有利。假装要妥协，实际上在寻找出路的做法算不算阴险？不，那只是一种自我保护的方式。

策略性行为模式的指导原则如下。

一、不容许任何对你健康有害的事物存在。这是自保的重要原则之一：不要容忍虐待，这会让你的身心遭到损害。

二、重新定义工作对你的意义。不要把你的工作场所当成一个苦刑场，你需要用专心工作的方式来实现你选择的那个结果。你可以这样告诉自己：“在攒够改变所需的钱以前，我选择维持现状。”如果你刚开始这份工作，你可以把所有的精力放在学习新事物上，或抓住获得专业训练或向有经验的前辈学习的机会，将你对目前工作的不满转化为脱离目前状况的实际行动。

三、订立一个时间表和计划。我并不是建议你永无止境地忍受目前艰难的工作环境。你应该采取什么行动以改变现状？要找新工作吗？上课进修？想办法升职？存钱吗？要存多少或

多久存一次？把自己的需求想得更仔细些，并认真执行你的计划。

四、采取一些行动以改善现状。虽然你没必要跟不理性或专制的老板发生冲突，尤其在你认为目前的饭碗已经摇摇欲坠之时，但你可以用一些小动作试试对方的反应。就拿金来说，她可以改变自己对老板唯唯诺诺的一贯态度，让老板知道她在某个时间已经预定了要做某件重要的事，没法随叫随到了。或许她会很惊讶地发现，比起跟她对着干，老板竟然愿意与她方便。因此，如果你能坚定立场并为自己的权益奋战，平时那些欺压你的人反而会示弱，而且奇怪的是，他们可能会因此更尊敬你。

只要你能看清在这样艰难的环境下自己能有什么收获，你的压力水平就会下降。请谨记一点，唯有关心自己，以及以清晰计划的一环而非出于恐惧的方式做出回应，你才能享有自我完整性。

当努力看不到结果

有时候，我们的努力未必会有成果。我们一直试着告诉别人我们的原则，并表达自我的需求，却发现情况一点也没有改善。

玛丽亚试了好几个月，想和杰重修旧好，但一切却徒劳无功。

你知道，我已经给他很多机会了。我们针对这件事不断地进行讨论，而且我也要求他和我一起接受咨询，他也确实配合过我一次。他甚至还答应要和我一起去见牧师，但在牧师面前，他满口谎话，把责任推得一干二净。

有时，一段亲密的关系就像一瓶牛奶，你及时把它放在冰箱里，还能保鲜一段时间，但如果放在外面太久，变酸了，就怎么都救不回来了。我问玛丽亚，她和杰之间的关系是不是就像这样。

我很害怕情况会变成这样，但我不会让他这样对我。何况在这种压力下，连孩子都会受到影响。我觉得我已经要崩溃了，然而看看他们，我觉得他们也一样。毕竟有一个不快乐的母亲已经够糟了，一个会谎话连篇、到处拈花惹草的父亲算是

什么榜样啊？

> 苏珊，我不会对你说谎，我试过各种方法，想维系这个家庭。做出这个决定，我自己也很难过，这就像砍断自己手臂一样痛苦。但我知道，长远来看，这是对孩子最好的做法——我的生活会变好，他们的也会。冷静下来之后，我知道对孩子最坏的做法就是让他们继续跟着杰这样的父亲，以及一个痛苦、不快乐的母亲。我们都得脱离目前的情况，这是唯一对大家都好的方法。

我请玛丽亚放心，从我以往的咨询经验来看，她选择的这条道路无疑是对孩子最好的。父母们通常都认为，他们“为了孩子”绝不能离婚，但对孩子来说，每天面对父母之间充斥的敌意及绝望，受到的伤害更深、影响更大，一次干脆利落的分手反而是好事。

玛丽亚已经找出能让内心获得宁静的智慧了，现在她需要做的是坚持自己的决定。

坚定信念

罗伯塔也认为“转身离开”是必须做的事，她不想和这样的家庭继续联系了。

> 我需要他们接受并相信我说的这个事实——父亲在我小时候虐待过我。我没有必要继续隐瞒事实了，因为我跟他们相处了好些年，我知道他们会怎么做。他们不会接受这项事实，而且除非我认可他们的说法，不然他们就会说我疯了。苏珊，你自己也见过他们，知道他们是站在同一边的。我当然不能顺他们的意，说虐待的事都是我臆想出来的。我想这就是你常常告诉我的——要他们还是要我自己的心理健康，而我选择了后者。

罗伯塔决定，要在所有人在医院里见我时宣布她的决定。医院对她来说是个很安全的地方，她曾经在医院住过，而心理咨询师、医护人员和她熟悉的整体环境也有助于她度过这段难熬的时光。当她向家人说明自己的决定之后，即使家人有反对的声音，但她却觉得如释重负，感到更自由，头脑也更清楚了。

如果你也像罗伯塔一样正在处理这种关于虐待的问题，或是有过抑郁症病史、情绪不稳定，并已经决定和家人断绝关系，哪怕只是暂时的，有个支持系统也是很重要的。就算没有一位心理治疗师的帮助，你也需要列出一些真正值得信任、能给你提供支持的人，如你的另一半、好朋友或是兄弟姐妹。告诉这些人你的决定，并让他们知道，在这个重要的时刻，你非常需要他们的协助与支持。

此外，还有很多事比起做出生活中的重大决定，更会让你感受到巨大的压力。这时你会觉得矛盾、不确定、自我怀疑并高度忧虑，这些都是正常的心理和情绪状态。但是记得提醒自己，现在是你在主动出击。如此一来，压力自然就会减轻。

不断念出那句有力的声明——“我受得了”，并想象自己离开目前纷乱的环境，成为一位旁观者。这两种技巧都能帮助你在此艰难时刻获得平静与镇定。此外，还有几种适用于每个人的减压运动也很有帮助，如冥想、瑜伽、舞蹈以及各种运动和爱好，或是多花点时间和让你觉得轻松自在的人相处，都会让内啡肽水平增加，让你觉得更快乐，也更能消除原先不快的感受。当然，如果你需要其他协助，也有些专业且并不昂贵的资源可供利用。

不论你的决定为何，当压力临头时，你都可以利用本章所提供的技巧来减压、集中精神，并好好分析一下周边环境以及别人对你提出的要求。当你根据自身的标准，而不是情感勒索者的要求来下决定时，你就已经给情感勒索的恶性循环以重重的一击了。现在开始，将你的决定付诸行动吧！

第十章　制定策略

你做过的所有准备，正逐渐引领你走向重要时刻：告诉情感勒索者你的决定。但我知道，随着行为模式改变而来的恐惧、忧虑和焦躁等矛盾情绪，正在冲击你的内心。

现在，我想提供你一些有用的策略，不管对方如何回应，这些策略都能帮你陈述事实并固守立场。当你反复练习并实际使用本章即将介绍的这四种策略之后，我保证你能改变人际关系中一边倒的现象。这四种策略——非防御性沟通、化敌为友、条件交换以及运用幽默——是终结情感勒索最有效的方法。

当你告知情感勒索者你的决定时，我多么希望能在你身边，但事实上我办不到。我能做的就是告诉你该怎么做，帮助你学会方法，让你在面对情感勒索者时能坚守原则，并给你一个可靠的出发点。

请注意，当你和一些喜怒无常、有潜在危险性的人住在一起，或与他们存在任何关系时，千万别提前告知他们你打算离开。你必须保证自己的安全，让自己成功脱身。如果在过去这段关系中，对方曾对你进行身体虐待，此刻对你而言更是一段危险期。你要找到一个安全的地方并试着求助，即使不能从家中获得帮助，也应该找一个避难所。千万别落单，需要时寻求援助机构的帮助，并好好保重身体。以下这些策略的适用对象并不包括习惯对他人进行身体虐待的情感勒索者。

策略一：非防御性沟通

我们已经看到，有些人总是通过吼叫、生闷气、装受害者、威胁或指责等方式来达成目标，而我们也总是尽可能做到最好，利用各种工具来回应他们，并在我们身边筑起一道道墙，来隔绝他们这些行为在我们

心中引起的恐惧感、责任感和罪恶感。

- 我们会反驳他们对我们下的定义："我并不自私，自私的人是你。你怎么可以那样说我？我为你可是付出了一切，想想当时……"
- 当他们在承受痛苦时，我们会尝试去了解他们的心思。我们会说："告诉我怎么了，我做了什么事让你不高兴吗？告诉我，我要怎么做，你才会觉得舒服些？"
- 我们尝试去获得他们的认可，希望他们别再因为我们而生气了。我们会说："好吧，假如你真的那么生气，我可以改主意/不去上课了/不接受那个工作了/不去看我的朋友了……"
- 我们尝试解释、反驳、道歉，并试着让他们以跟我们同样的角度来看待事情。我们会说："你为什么不理性一些？你不明白你大错特错吗？你的要求是多么可笑/疯狂/不理智/侮辱人……"

问题是，这些反应是充满防御性的，只会让气氛更紧张，激起更多情绪反应。结果是，我们企图保护自己，反而火上浇油。

但是，如果这些责难、威吓与负面标签的火星飘落在湿地上，又会怎么样呢？如果你先别试着改变他人，而是先改变自己的口吻，又会有什么样的结果？如果你以下面说法来回应，情况又会如何？

- 对不起，让你这么生气。
- 我能理解你的心情。
- 你的想法值得深思。
- 真的吗？
- 怒吼/威吓/退缩/哭泣是没有用的，根本无法解决问题。
- 等你平静下来，我们再来聊聊。

而最不具防御性的一句话是：

- 你绝对没错。（即使你并不这样认为。）

这些例句是非防御性沟通的精髓，请记住它们，并想一些属于你自己的非防御性说法。大声地反复练习，直到你能应用自如。如果可以的话，找位朋友一起练习。重要的是要能把这些句子融入你的语言习惯中，并适时地使用。记住，在面对压力时，不要为你自己以及你的决定做辩护或解释。

我知道刚开始使用这些句子时，你可能不太习惯。毕竟很少人在面对他人的攻势时会用这么短小且不带有情绪的言语来回应。因此，如果你发现自己忍不住想解释或拓展一下也别太在意，只要注意避免这种情况就可以了。

在处理情感勒索时，非防御性沟通对任何阶段的任何人都很有效。我已经把这种技巧教授给了上千人，并在日常生活中应用了很多年。但这并不表示我一开始就能轻松使用它，而且我也不是每次都能正确使用。过去这样做的时候，我心中经常七上八下，就像大部分人一样，现在偶尔也会紧张。但我向你保证，当你用多了这种策略，以及我将教给你的其他方法，你就会感到越来越轻松。

用非防御性方式宣布你的决定

乔什知道若要重拾自尊、挽救他和贝丝的爱情，并和父亲发展一段真正的父子关系，就必须停止偷偷摸摸的行径，并告知父亲他要和贝丝结婚。我鼓励他铁了心，把要结婚的消息同时告诉父母，以确保母亲是直接从他口中获得第一手信息，而不是通过父亲带有倾向性的转述得知的。他说：“你让我用‘非防御性方式’说出自己的决定，我喜欢这个主意。但是你得帮帮我，因为我不知道要怎么说，或者怎么开始。”

我们先从一些基本原则开始。“首先，”我告诉他，“你必须有一套开始的话术，让自己顺利进入状态，让对方成为一个被动的听众。”在向别人宣布一项决定的时候，你肯定想争取一切能争取的优势，因此不要选在对方觉得疲惫、有压力，或屋子里有小孩跑来跑去的时候开口。

如果对象是你的丈夫或伴侣，让他们知道你有事要谈，找一个安静、不被打扰的时间，也不要接电话。假如你不和对方住在一起，那就约个时间和地点见面，并确定那是个可以让你感到自在的地方。记住，场所具有能量，因此别选择一个让你一进门就会想起自己曾经如何受到对方不公待遇的地方。

“我可以打电话给他们，邀请他们某个晚上到我家来喝咖啡、吃甜

点。”乔什说，“但他们会嫌麻烦，他们有两个人，但我只有一个人。不该他们过来，我过去其实也可以。”

我问乔什，他父母的家中是否充满回忆，像是会勾起他童年记忆的照片或物品。“哦，不会。”他说，“我不是在那边长大的，现在他们已经搬进公寓大楼了。那里更像酒店，一点都不像我们的旧房子。而且他们并不会虐待我，只能说有点心胸狭窄而已。”

一旦你选定了时间和地点，便需要转移注意力，决定届时你要说些什么。我建议乔什可以先要求父母听他说话时别打断或反驳，等他说完了，他们要说什么都行。如此，他就可以宣布自己的决定了。我和乔什一起设想了以下的对话内容。

> 爸、妈，我需要你们坐下来听完我要说的话。说出这件事对我而言并不容易。我已经反复思考过很久，因为我爱你们、尊敬你们，所以我希望能诚实面对你们，并且结束过去我们之间的不愉快。我想要让你们知道的是，我已经下定决心要和贝丝结婚了。对于过去这几个月以来我一直瞒着你们跟她交往这件事，我觉得很羞愧。我不说出来是因为我怕你们，怕你们生气和反对。现在，我心里仍然很害怕！

乔什在这个开头完成了很多任务，他摆出了这场会面己方的筹码。他说出了自己的感受，包括对他的处境以及会面情况的感受，并承认了先前的不诚实，表达了不想再说谎的诉求。然后他说出了自己的决定。

> 我要说的是，不管你们说什么或做什么，都无法改变我的决定。这是我的决定，也是我的人生。我想知道对你们而言，做出所谓正确的决定、完全照你们的意思行事，是否比我们之间的关系还重要。我希望答案是否定的。我很抱歉我没有爱上一位天主教徒。不，其实我并不觉得抱歉。你们可以选择接受我的决定并成为我新家庭的一部分，也可以选择不接受。爸、妈，我爱你们，我希望你们花一些时间来决定你们到底要怎样做。

乔什坚守了决定，并给了父母两种选择。最后他还提供了一个建议，他们不用立即回应，但是最好仔细想想他的话。

推测对方的回应

我鼓励乔什把自己当成演员，像背台词般反复练习要说的话。你也可以找个人练习，对着空椅子或对方的照片说话也行。或许一开始你会觉得很奇怪，但是练习的次数越多，一旦坐下来，真正和过去惯于对你造成巨大压力的人面对面说话时，你会越有自信。

如果你需要向对方提出的条件比较多，记在纸上去参考也没关系，可以让对方知道你正在做什么。但请一定大声练习说台词，不要只在脑中排练——这项准备将会带给你惊人的士气。

“我很乐于练习，”乔什说，“我并不太担心自己能不能顺利表达，我担心的是他们会说什么。最糟的是，我将看着桌子对面我爸爸的情绪像开水般慢慢沸腾。”

我通过角色扮演来舒缓乔什对父母反应的焦虑，并让他练习回答那些他最害怕的问题和批评。你也可以找个朋友一起或独自做这样的练习。

我问乔什：“哪种反应是你认为最难应付的？”

“我想我父亲会说：‘你知道，这表示我不会再帮你打点你的事业了。’”

“那你会怎么回答？”

“去你的！我才不需要你的钱。”

“我想，我们可以找些不那么冲的说法。”

“好吧！那如果我说‘很遗憾你是这种反应，但我已经决定了’呢？”

我们针对对方可能出现的反应排练了一番，你也可以试试这么做。

苏珊（扮演乔什的父亲）说：“我不可能支持你们结婚，我实在太伤心、太震惊了，你竟然对我撒谎。”

乔什说：“爸爸，对你说谎我也觉得很难过。但我实在太害怕了。我并不想让你难过，但是我无论如何都要和贝丝结婚。”

苏珊说：“你妈妈会怎么说？”

乔什说：“我敢打赌她说的第一件事一定是：‘如果你们有了孩子怎么办？他们会上天主教学校吗？你们会让他们在天主教会里长大吗？’虽

然我们还没结婚，但我妈妈总是想得很远。”

苏珊：“而你会告诉她……”

乔什：“妈，我们将以无尽的爱来陪伴他们成长，把他们教养成品行优良的好人。”

苏珊（扮演乔什的母亲）：“我要知道的是，他们以后会信天主教还是犹太教。”

乔什：“那我就说：‘妈，等我们有了孩子再说吧。现在这个问题是最不值得讨论的。’”

当乔什终于在父母面前宣布自己的决定时，他浑身颤抖，紧张得要死，但他仍完全按照设计好的来进行，没有吐出任何防御性的字眼。

> 过程不算很顺利。我的心跳加剧，声音大到我确定他们都听得见，而且我觉得有点恶心。我提醒自己调整呼吸，不停地告诉自己“我受得了”。这颇有帮助，但做起来也不容易。我父亲负隅顽抗。首先他说：“你为什么要这样对我们？你怎么能这样伤害我们？”我觉得他的话像在戳着我的心，但我只说：“爸，让你这样想，我很抱歉。”我的回应让他非常惊讶，但他还是继续说下去：“如果你娶了那个女孩，你就不再是这家里的一分子了，这会让你妈受不了的。”于是我说：“爸，你这种威胁已经在损害我们的关系了。我知道你很生气，很难过。”然后他真的说了我已经准备好如何回应的话：“我不敢相信你对我说谎了。”我的回答是：“我会这么做是因为我怕你，我希望你能别再做让我害怕的事了。”
>
> 他发现似乎说什么都没有用了，于是开始用其他办法：“你看看我和你妈为你付出了多少……”而我说：“爸，我很感激你们为我做的一切，但我不能因为感激就让你们决定我的结婚对象。”他的最后一招是拿我和我哥比较——我哥娶了一个天主教徒，生了一群信天主教的孩子。我说：“爸，我不可能凡事都像艾里克，因为我不是艾里克，我是我。”
>
> 讲到这里，我父亲已经开始嘟囔，他已经无话可说了，所以我采取你的建议，对父亲说他可以花些时间考虑一下。
>
> 最后，父亲说：“你要求我做的改变太大了。我固有的原

则、价值和信仰对我非常重要，我还不知道能否接受你的决定。”我起身离开，而他们送我上车后，我摇下车窗，父亲对我说：“虽然我一直教你要捍卫自己的权益，但我没料到这招会被用在我身上。”然后他好像笑了一下，于是我驱车离去。

乔什勇敢地面对了自己最害怕的情况——激怒父母。结果如何？没什么大不了的。高楼没有倒下，世界末日也没有到来。对他而言，这虽然不是一次愉快的经验，却释放了他的压力，让他重新拾回自尊。

乔什告诉我：“我觉得自己长高了10英尺。”他重新寻回了自我完整性。

在现实世界中，真实的情绪和互动是十分复杂的，尤其在家庭中更是如此，好莱坞式的美好结局其实很少发生。我很想告诉大家，乔什的家人最后决定接纳他的新娘，但事实并非如此。虽然乔什的父亲不想失去儿子，但他还是无法真心接纳及关爱贝丝。乔什难过地认识到，尽管他并不想和双亲完全决裂，但因为家庭中这种紧张的气氛，他仍然必须减少和他们共处的时间。他很希望能在某个时机能软化他们的态度——也许是当他们抱孙子的时候——而这也是我的期盼。但即使他们的态度并未软化，乔什也已经做了正确的事。他的自尊和自我完整性并未受损，而他现在也过得自在多了，因为他不用再对父母撒谎，也不会背叛对贝丝的承诺。

有些时候，父母和其他与我们关系亲密的人的确会改变主意，重要的是你为自己做了什么，尤其在需要坚守立场时，你是否重申了自己的原则。

应对最常见的反应

因为你很了解对方，所以在表达决定之后，你不难预料到他们会有什么反应。但是，我们对这些非防御性的沟通技巧并不熟练，也许无法迅速做出回应，尤其是当我们尝试选择某些能缓和彼此情绪的字眼时更是如此。

不用担心自己反应不够快——你需要时间思索，在回答之前，能有片刻安静地消化对方的话也不失为一个好主意。重要的是，你要避免因为深觉焦虑或不知道该说些什么而重新使用你习惯的那些旧句型。所以我想给你一些明确的句子来回应最常见的反应。重要的是，你必须练熟

这些句子，直到可以自然出口为止。

一、对方做出消极预测，并加以威胁。施暴者或自虐者这两种类型的人会尝试抨击你，向你施压，希望你改变决定。例如，他们会表示，你一旦按照自己的决定去做，结果将十分糟糕。不受他们描述的恐惧后果影响是相当不容易的事，尤其当他们炮轰的主要论点是“事情搞砸了，都是你的错”时，你更要坚定立场。

当他们说：

- 假如你不照顾我，我就会躺在医院里或死在马路上/我就不去工作。
- 你就再也看不到你的孩子了。
- 你会毁了这个家。
- 我就和你断绝父子/母子关系。
- 我的遗产就没你的份了。
- 我会因此病倒。
- 没有你的帮助，我办不到。
- 我要你为此付出代价。
- 你会后悔的。

你可以说：

- 你可以做这种选择。
- 我希望你不要那么做，但我心意已决。
- 我知道你现在很生气。可能的话，希望你能再仔细想想，也许你会改变心意。
- 等你消消气，我们再谈这件事好吗？
- 这一次恐吓/挣扎/哭泣没有用了。
- 我很遗憾你会这么生气。

二、对方辱骂你，给你贴标签或负面评价。当某人开始辱骂你时，

你自然会想为自己辩护，但这可能让你陷入类似“我才没有！”“你也是！”的无意义对话中。这时你应该深呼吸，让你的恐惧感、责任感和罪恶感随着呼出的空气散去，把它们逐出脑中。记住，既然你的目标是表达并维护你的决定，重要的是你说了什么，而不是你有什么感觉。我们首先要改变的是你的回应方式，之后，我们再把焦点放到你的心情上。

当他们说：

- 我真不敢相信你这么自私，这一点也不像你。
- 你只想着自己，从不考虑我的感受。
- 我原本认为你和我交往过的其他女人/男人截然不同，但我想我错了。
- 那是我听过最愚蠢的事了。
- 每个人都知道子女应该尊敬父母。
- 你怎么能那么无情无义？
- 你简直是个白痴。

你可以说：

- 你可以有你的看法。
- 我明白，事情对你来说是这样的。
- 可能真是如此。
- 也许你是对的。
- 我还需要想想这件事。
- 如果你继续攻击我，事情将毫无进展。
- 我很遗憾你会这么生气。

三、对方诱导你解释和说明。对方可能要求你解释，要你告诉他们你是根据什么道理做出决定的。这时你或许会认为这是你一吐为快的机会，可以让对方知道你受到了多大的伤害、他们是多么的不体贴、你有多难过以及你决定不再继续忍受下去了。你可能以为他们提供了一个适当机会让你倾吐，并开始为自己辩解。可千万别那么做！

你要继续把注意力放在自己的目标上。你正在说明自己的决定——

没有别的了。如果你真想停止情感勒索的过程，就别陷在那些争论中。你与对方的分歧根本不在于去哪儿度假或者是否要帮对方这个忙，而在于对方总是不顾一切要如愿，并一再让你屈服的互动模式。你现在要打破这个模式，因此千万别争论、解释、维护自己，别对方一问“为什么”就着急回答“是因为”。

相反，当他们说：

- 你怎么能这样对我（在我为你付出之后）？
- 你为什么要毁了我的生活？
- 你为什么那么固执/倔强/自私？
- 你是哪根筋不对了？
- 你怎么会这么做呢？
- 你为什么要伤害我？
- 你为什么这么小题大做？

你可以说：

- 我知道这件事会让你不高兴，但事情非得这样不可。
- 我们都不是坏人，只能说我们的需求有些不同。
- 我只能负起一半责任，另一半是你的。
- 我知道你非常懊恼/生气/沮丧，但这件事没有商量余地。
- 我们看事情的角度不一样。
- 我就知道你会那么想。
- 我很遗憾你这么生气。

面对沉默

而我们又该如何面对以不发一语的愠怒和煎熬来情感勒索的人呢？当他们完全不表示意见时，你该说什么，该怎么办？对很多人来说，这种不声不响的愤怒比言语攻击更令人难以忍受。

对这类的情感勒索者来说，有时看起来做什么都没用，而有时的确

如此。但是，假如你能谨守非防御性沟通的原则，并记住以下这些该做和不该做的事，你便离成功不远了。

在面对沉默的情感勒索者时，不要：

- 期待他们会先采取行动解决冲突。
- 恳求他们告诉你怎么了。
- 追着他们请求回应（这只会使他们更缄默）。
- 批评、分析或解读他们的动机、性格和无法直接给予回应这件事。
- 因为他们不高兴，就心甘情愿地接受责备，以让他们心情好些。
- 允许他们转移话题。
- 因为紧张与愤怒的气氛而退缩。
- 因为挫败感而口不择言，说出非你本意的威胁。（例如，“如果你不告诉我怎么了，我就再也不跟你说话了”。）
- 认为对方如果最后道歉了，其行为也会跟着改变。
- 期待他们的个性有重大改变。即使他们承认自己的作为不当，并愿意努力改善也无济于事。行为是可以改变的，但个性很难。

而要使用以下的技巧：

- 记住，你正和那些觉得自己无力与软弱的人交涉，他们害怕你会伤害或抛弃他们。
- 在他们能够听进你的话时和他们见面，你也可以考虑写封信，那会让他们感到威胁性小一些。
- 向他们保证，他们可以告诉你为什么生气，而你也会听他们说完，并且不会计较。
- 运用技巧和外交手腕，向他们保证你既不会揭露他们的弱点，也不会和他们相互攻击。
- 说些让他们安心的话，例如：“我知道你现在很生气，我可以

等你做好准备，之后我们再来讨论这件事。”然后让他们独自想一想——如果不这样做，他们恐怕会更不愿意开口。

- 不要害怕告诉他们这些举动让你不高兴，但是要先对他们提出肯定。例如：“爸爸，我真的很在乎你，而且我想你是我认识的最聪明的人了。但是每次我们一有争执，你就会沉默，接着掉头就走，这让我非常困扰。你这样做会伤害我们的关系，我希望你能跟我讨论一下这件事。”
- 把关注点放在让你感到生气的话题上。
- 你在抱怨时要做好会遭到反击的心理准备，因为他们会将你的坚持视为对他们的攻击。
- 告诉他们，你知道他们很生气，让他们明白你能做到什么地步。例如：“我不让你那些亲戚住在我们家，而让你这么不高兴，我很抱歉。但我很乐意花时间为他们找一间好旅馆，并帮他们负担部分旅费。”
- 你得接受一个事实：在大多数情况下你都必须主动跨出第一步，就算不是每次。
- 有些事可以先不管。

当一个善于利用沉默和愤怒来影响目标的情感勒索者做出典型反应，开始“看我多生气，都是你的错，赶紧看看哪里出了问题，好弥补我”的循环时，这些技巧是打破这种模式的唯一法宝。我知道，你在明明想掐死对方时还必须充当保持理性的那位，是多么令人气结，但这是我知道的唯一有机会改变现状的方法。对你而言，这件事中最困难的部分在于坚守非防御性原则，并设法扭转对方生闷气的习惯，告诉他们，他们有权利感到愤怒。

气急败坏时仍需冷静

我们谈了许多关于如何处理情感勒索者愤怒的方法，但当你自己怒不可遏时，又如何坚守非防御性原则呢？艾伦的前妻贝弗莉以孩子做筹码惩罚艾伦，让他陷入了两难的境地。

> 上星期我带孩子去露营，当我送他们回家的时候，她竟然开始对我咆哮，因为孩子们看起来又脏又累。事实上，他们玩

得非常高兴，但她却说我对他们太凶了。她还说如果我不能把他们照顾好，她就要向法院申请减少我探望他们的机会。我简直快被她气炸了，结果我们就像疯子似的对吼起来。虽然我知道这样不对，但她实在让我太生气了。她怎么能威胁不让我探望孩子呢？我该怎么做？

对于某些情况，我们并没有神奇的解决办法。离婚使贝弗莉深受伤害，自从艾伦再婚之后，她对艾伦的不满更是日益升级。很明显，只有艾伦自己也不好过，贝弗莉才能感觉好些。但事实上，他可以改变自己一直以来的一些作为，使双方关系不至于变得更紧张。

“我知道你有多生气，”我说，“但你必须学习如何缓和自己的情绪。你在面对朱时，把非防御性沟通运用得相当好，为什么不对贝弗莉试试？最难的是在气到想要杀人时还能保持冷静。”

“苏珊，你把我训练得很好了。”他笑着露出了牙齿，“我知道你会说，我唯一能改变的人就是自己。”

“的确，”我回答，“基本上，你要做的就是克制吵架的冲动，不管她表现得多不理性，然后再视当时情况进行安抚，比如：‘很遗憾你对这件事这么生气，但是他们真的玩得很开心。假如下次有类似活动，我会在出门之前向你说明我们要做什么，给你点心理准备，这样你会不会觉得好些？’你上次也跟我说，你去贝弗莉那里接孩子时，她总是拖拖拉拉的，有时孩子甚至不在家，这确实让人生气。但她既然是孩子的监护人，总是会有很多搞小动作的优势，你必须想办法接受她无理的行为，否则你只会不断感到生气和苦恼。

“你要再次回到冷静或恢复冷静的阶段，不要一味发泄怒气，先做一次深呼吸，然后说：‘贝弗莉，如果你能在我来之前把他们都打点好，我真的会非常感激你。另外，我能做点什么来帮助你吗？’我不能预料她会有什么反应，但我可以保证你不会再有那么强烈的受害感。”

策略二：化敌为友

当情感勒索陷入僵局时，邀请对方一同解决问题以转移谈话方向，往往是很有效的一着。一旦你向对方请求帮助、建议或是信息，可能会发现从未想到的可能性，而且人类的本性决定，他们一旦参与了你的决

策过程，会更乐意帮助你实现这个决定。如果在与对方沟通时，你抱持的是求知欲和愿意学习的态度，你会很快改变充满攻击和辩解的对话基调。

以下问题可以帮助你们减少仇恨，缓解彼此紧张的关系：

- 你能不能告诉我，为什么这一点对你这么重要？
- 你能不能提供一些建议，好让我们来解决问题？
- 你能不能帮我想想，我们可以一起做些什么来改善彼此的关系？
- 你能不能告诉我，为什么你这么生气/不高兴？

此外，我建议你使用一种我称为“猜想工具”的方法，它听起来仿佛应该被放在广告传单上。这种方法将能鼓励对方跟你一起想象改变以后的样子，以及如何促成改变。

我们可以用以下例句作为“猜想工具”的示范：

- 我想知道，如果……会怎么样？
- 我想知道你能不能帮我找到一种方法来……？
- 我想知道我们要如何做得更好/顺利相处？

和某人一起展开猜想能够激发出想象力，甚至会让人产生玩心——这就是非防御性沟通能给你的最有趣的结果。人们不喜欢被攻击，但往往乐于帮助人解决问题。

通过倾听找出解决之道

艾伦和朱彼此相爱，也想要在一起，因此艾伦和朱之间的问题并不像和贝弗莉相处时那么复杂。但朱过分的纠缠仍然让艾伦苦不堪言，他试着寻找应对之道，他花几天劝说她，告诉她因为工作需要，自己得离开她一些日子。然后他跑来找我，希望我能帮助他找到解决之道。

> 我不知道该怎样做才能让她不因为我要出差去北边而闹脾气。我不可能说“我不关心你的感受，也不管你有多生气，这次

我非走不可”，这样说一点用都没有，我如果说了，不但要担心这趟远行，还得安抚一个大哭的妻子。

我告诉艾伦，在向朱宣布他的决定时，他可以问朱如何做才能减轻她独处时的恐惧，来缓解朱给他的压力。同时我提醒他，帮朱改正或是应对造成她依赖性的早期心灵创伤并不是他的工作。朱必须通过自己的力量成长起来，这样才能使他们的婚姻成为一种伴侣关系，而非父母与孩子般的关系。同时，他还要让朱成为自己的盟友。我们做了一些练习，让他试着用“我想知道”和“我需要知道该怎么做”的句型，让朱参与并支持他的决定，而不是向他施压，让他改变决定。

“好，”艾伦说，“这样说可以吗？‘朱，我必须出门到旧金山几天，在你生气之前，能不能告诉我为什么只要我离开一下子，你就那么紧张？’”

“不行，艾伦。我们不是要给人贴上标签，只是想获得一些信息。你之所以要问她，是因为她会提供一些可以改善情况的建议。试试看这么说：‘朱，我必须要北上出差几天。我知道你会因为和我分开而焦虑，但这次公差真的很重要，因此我很想知道要怎么做，才能让你对我出门这件事释怀一些？’”

艾伦这样将自己进退两难的状况告诉朱，便能对朱的感受有更深的了解，而且他既没有批判她，也没有给她留下空子，而是摆明了自己一定会走的决心。

事情进行得比我想象中顺利许多，我告诉她跟你的讨论，问她要如何做才能减轻她对我即将远行的焦虑时，她说：“带我一块儿去。”我说没问题，但同时我也说清楚，这次出差是为了工作，而非度假，因此我会参加许多大小会议，她很多时候还是要独处。起初她说没关系，她喜欢待在旅馆里，可是不久之后，她说还是待在家里比较舒服，所以她决定要留在家了，只要求我每天晚上打个电话回来。天哪！我终于松了一口气。以前，我们从来没有以这种方式解决过事情——原来一切都可以没事的，但我们却总是闹到不可开交。

现状改变了，艾伦下决心做了他需要做的事，并将朱的感受纳入考虑。他们找到了一种共同努力的方法。艾伦只有愿意把朱当成盟友，而

非敌人，才不会忽略这种可能性，与她并肩解决问题。

向老板求援

金使用了各种非防御性的沟通技巧，让老板肯停止对她做消极比较，她也希望老板能顾及她的健康状况，减轻她的工作量。她尤其喜欢将老板发展为盟友的主意。

> 我不是老板，没有资格定规矩和贯彻自身的意志，但我可以做我们所有人都能做到的事——努力当一名优秀的团队成员。我曾经以为那意味着不管是谁的要求，我都应该不惜任何代价去达成。而现在我发现，团队合作的真正意义应该是尽自己所能，在大家咬紧牙关努力工作时做出自己的贡献，但同时也要有自己的空间来处理自己的生活和健康问题。

另外，金也想终结肯施压的伎俩，我们来看看她准备的交涉方式。

> 肯，也许你自己并没有察觉，但我注意到你经常拿我和米兰达做比较。过去这的确能够有效地影响我，让我在工作上超越自己，但现在已经不管用了。我会用不伤害自己健康的方式对工作投以110%的精力，因为我想这么做，也因为我真的喜欢这份工作。我很高兴你能尊重我，因为毫无疑问，我也很尊重你。但是请你停止这种乖孩子和坏孩子的比较游戏。你和我都是大人了，而且你又不是我父亲，我也不是你女儿，况且我还比你大三岁呢！还有，米兰达也不是我姐姐，所以我得脱离这个扭曲的人工“家庭”。

和跟许多人一样，金能写出一份流利的讲稿，但在面对面沟通时却经常卡壳，因此反复练习是绝对必要的。所以她找了一位朋友来听她讲，和她做角色扮演，在车上大声练习，并获得了丈夫的协助，最终能够冷静地表达自己的观点。

策略三：条件交换

当你希望对方改变行为时，你也要改变自己——这种交换必然会按

顺序发生。我们还是小孩子的时候，都做过类似交易，比如拿两本漫画换一本书，或是拿金枪鱼三明治换花生果酱三明治，也就是放弃某些东西来换取等值的物品。这种“条件交换”策略对情感勒索的最大作用在于，它排除了“改变的压力必须全落在一个人肩上”这种认知。相反，在条件交换中，没有付出就没有获得，没有人会是输家。

我在马特和艾米这对夫妇身上见到了条件交换让人们从情感勒索中解脱的力量。他们是几年前的一对咨询者，艾米觉得马特忽略了她，让她非常生气。

> 他几乎完全无视我的存在。他起床，去工作，回家后一语不发地吃晚饭，然后坐在电视机前直到上床睡觉。他好几个礼拜没碰我了，我这辈子从没这么孤单过。

马特则说，问题出在艾米的体重。

> 她已经不是我娶的那个女人了。她的嗜好就是吃，你也看得出来，结果就是她现在已经这么胖了，我不认为这种体型有任何吸引力。她说我表现得像是对她一点兴趣都没有，没错——我是对她没兴趣。她这么胖怎么能引起我的兴趣？我不想假装不介意她的胖。

马特和艾米的关系已经严重恶化，艾米的心态是“如果你不能表现得爱我一点，我就离开”，马特的心态是“如果你不减肥，我就继续用无视来惩罚你”。虽然这些威胁并没有出口，但他们的行为已经清楚地揭示了彼此的感受，就像在用广播向彼此咆哮一般。

艾米是因为被无视而暴饮暴食，而马特则说他之所以无视她，是因为她吃太多了。他们彼此攻击，指责对方是造成痛苦的主因，于是我提出让他们进行条件交换。艾米从明天开始节食，而马特每天下班回家后必须花半个小时和她说话，以重建双方关系。当然，艾米并没有在一夜之间就减肥成功，马特也没有马上变成体贴的丈夫，但这种进步打破了僵局，最后让他们得以修补关系。

没有人喜欢自己单方面退让，而且我们讨厌独自解决问题，这种心态让很多人不愿意做先行动的人。但条件交换能创造双赢局面，容易被双方接受，同时也消除了一个使我们排斥和他人共同努力解决问题的原

因——被对方伤害的感觉，这种感觉让我们觉得气愤，让我们想要他们付出代价。我们毫不相让，因为我们认为对方应该受到更严重的惩罚。但从对方那里获得某些东西的感受，让我们更容易搁置仇恨。

条件交换是一种相当有效的方法，因为双方都能获得想要的东西，从而避免了大部分冲突和争执中常见的相互指责与攻击。

打破僵局

条件交换的方法也让琳恩和杰夫停止向彼此施压。他们同意，说到底，他们婚姻中没有解决的问题，其实是经济上的不平等，琳恩尤其无法接受这一点。但是当他们终于坐在我的办公室里展开交谈，试着视对方为一个人而不是愤怒的对象时，他们带来了彼此的交换条件，并努力地使用非防御性沟通技巧来解决问题。琳恩先开了口。

> 我知道关于钱这件事，我需要更努力。我曾经认为自己不介意，我们还说好了在一起后，我不会特别抠门，不会像对待讨零用钱的孩子一样对待你。我会遵守这个协议。杰夫，我要的是你的保证，将来一旦你有什么需要——比如要买新卡车，我们会一起衡量一下我们的经济状况，然后根据我们的承受能力来做决定。换句话说，在你得不到想要的东西时，不要再用一声不响消失的方式来向我施压。你说离开就离开，不留下只字片语，只会让我发疯。
>
> 杰夫回答：
>
> 有时候，当我必须向你乞求一件我想要的东西时，我会生气，忍不住离开家或是做点会让自己后悔的事。我必须将情绪发泄出来，我一旦爆发，就不知多久之后才能平复——大部分时间我甚至根本不知道自己正往哪儿去。
>
> 琳恩回答：
>
> 我知道自己对金钱的态度让你有多生气。我向你道歉，并保证会改善。我知道只要我们继续讨论这件事，而不是把压抑的感受发泄在你身上，我们就能解决钱这个问题。但是你至少

要让我知道你要出门，而不是一气之下就跑出去了，而我也要知道你大概什么时候会回来。我知道你可能自己都不清楚这点，但是请你试一试。等你有了眉目，打电话告诉我你在哪里，还有什么时候会回来。这样会让我觉得好过一些。

杰夫说：

你知道我是爱你的，而且我不会离开太久。不过既然你觉得有需要，那我会告知你我的去处，并让你知道我什么时候会回家。而且现在也是我们重新思考一下财务问题的时候了。我想和你一起来管理——我管钱的能力比你想的好太多了——而且我知道可以做些什么来赚钱。我可以在山谷里驯马，但是我对你感到非常生气，甚至不愿意提这件事。我以为你还会嘲笑我，因为我怎么都赚不到你那么多的钱。

杰夫和琳恩仍然需要多多沟通、倾听与协商。不过通过条件交换，他们已经打下了相当良好的沟通基础。

行动而非空谈

查尔斯是雪莉的老板，也是她的情人。当雪莉提出分手时，他威胁说要解雇她。因此，雪莉决定提出三项对她和查尔斯双方都有好处的交换条件。一是无论如何，她都不会再和查尔斯上床，这件事关系到她的自我完整性，也是她十分坚持的。她能提供的条件是，自己做完手上的项目并帮助查尔斯找到继任者之后便会离职。另两项交换条件则是，她要查尔斯为以权压人道歉，并在涉及她的问题上不要带有个人情绪。

我很怕他会立即解雇我，不过我已经练习了好多次，确定自己知道该怎么说。他很惊讶的是，我竟然不怕他。一开始，他的意思似乎就是“不和我上床，你就没工作了”，但当我说这点我绝不会妥协时，他软化了。他告诉我：“我不知道自己能不能忍受每天面对你，我也是有感情的——我们之间不是逢场作戏而已。”我说也许我们可以试试，看看结果会怎样，他同意了。我觉得是因为我提供了条件，没有直接跟他撕破脸，他才同意的。我手边有一些工作是新人很难接手的，我想他应该也知道让我留下来完成工作而不是立刻走人对他更有利。

但查尔斯却违反了他和雪莉之间的约定。

> 事情变得很困难。查尔斯在客户面前对我百般挑剔，而且不错过任何可以挖苦和贬损我的机会。他没有遵守条件交换的约定，我现在不知道该如何是好。

我告诉雪莉，解决困境的唯一方法就是回去找查尔斯，让他知道他没有遵守承诺。光说是没有用的，他必须以实际行动来支持他们的约定。要情感勒索者道歉和承诺改变行为并不难，但是要他们实践承诺会困难很多，所以适当提醒是很重要的。你可以说："你还记得我们有个约定吧？如果你能遵守条件交换中你该遵守的那部分，我会非常感激。"雪莉以一种有礼貌、非防御性的方式提醒了查尔斯。

> 我告诉查尔斯："也许你不知道你那些批评有多伤人，但我希望你能停止这种行为。"他当然没问我是哪些批评——他知道我在说什么。后来他似笑非笑地回说："做心理咨询之前的你比现在好相处多了。"

在雪莉这样的案例中，最终目的是要把自己从困境中解救出来，即便如此，你也得随时保持警觉，并在和对方相处时，监督他们遵守约定。

策略四：运用幽默

在一段基本良好的关系中，幽默可以成为一种有效的工具，帮你抒发对对方行为的感想。让我举一些例子来说明。

有一天，帕蒂向我抱怨有关乔自我折磨的倾向，当时她突然脱口而出："天呀！什么人来颁一个奥斯卡给这个人吧！他应该得最佳苦瓜奖。"

我反问她："你为什么不自己颁给他？"

她非常喜欢这个点子，所以到礼品店买了一座奥斯卡奖杯的复制品。她下次看见乔又开始唉声叹气时，便向他微笑并大声鼓掌，递给他那个奖杯。"我告诉他：'你演得真是太棒了！我特别喜欢你结尾的那声

轻叹。'”当时的情景一下子变得滑稽，两个人当场大笑了起来。之后，乔就不再总摆出那副苦瓜脸了。

莎拉和弗兰克一直都有摩擦，不过两人的关系还算稳固，后来她决定用幽默来引起弗兰克的注意。她把原先摆在衣橱内的呼啦圈拿出来，下一次弗兰克又为他俩的婚姻设定条件时，她便说：“你可以拿着这个让我跳过去吗？”

弗兰克问：“这是干什么？”

“亲爱的，”她说，“我发现你很喜欢让我跳火圈来证明对你的爱意。你不觉得我们需要谈一谈这个问题吗？”

弗兰克说：“你在说什么？我不会那么做的。”

“我知道你不明白自己在做什么，我也知道你爱我，但是你的行为让我觉得，未来好像有无穷的考验在等着我。”

“哦？”他说，“好，我们谈谈。”

接着，莎拉说：“他咧嘴笑了，我喜欢那个表情。他说：‘在我们正经讨论事情之前，你能先为我真的跳过这个圈吗？’这一下子让气氛轻松了很多。”

再也没有什么比和某个人用私事开个玩笑更亲密的事了。幽默是人与人之间的一种默契，而回忆过去的幽默体验则对关系有巩固作用。使用幽默来和情感勒索者沟通可以让双方感觉放松，让你们想起自己多么喜爱彼此的陪伴，还能提醒你，让你们感觉舒服的相处模式是怎样的。幽默也是一种疗法，可以降低血压，当你和矛盾对象相处时，它也能预防激烈冲突的发生。

如果你平时就是个幽默的人，能得心应手地运用它，那么幽默不失为一种表达自我的好方法。虽然我不能保证它每次都有用，但会大幅减轻你的恐惧感。

成果评估

你如果不向对方表达自己的感受，界定你在双方关系中所需的底线，是无法知道对方会有什么反应的。这些年来，我接待过很多带着情感勒索者一同来做咨询的受害者，过程中，让我感到十分惊讶的是，会

对改变的要求做出响应的勒索者类型，经常与我们的想象不符。有时，那些外表看来似乎脾气不太好、固执、刻薄而让我不敢抱太多期望的人，竟然非常愿意参与这种巩固双方关系的工作。相反，那些看起来友善、处事圆融的人反倒可能十分自闭，摆出防御的架势，对受害者的需求毫不关心。

积极结果

迈克尔就是一个和我预期反应完全相反的戏剧化案例。虽然丽兹担心自己向他挑明时，两人会发生冲突，但她最后却完全被真实的沟通情况震撼了。

> 我写完信之后，一直不停地想接下来应该怎么做。我是应该把信交到他手上，再离家一段时间，还是到他办公室，把信留在那里，或者只是把信放在他可以看到的地方？最后，我找到了一种最令自己安心的方法，因为我并不担心他对我产生身体伤害，所以我决定和他一起坐下来，让他听我给他读信。
>
> 我在读信的时候，有几次他想插话，但是信里一定有某些内容触动了他，所以他非常安静地听了下去。有一个瞬间，坐在我对面的那个人仿佛又变回了当初让我坠入爱河的样子，而不再是一个充满控制欲的施虐者。然而接下来，他开始为自己辩护，反驳我的观点：“要不是你威胁要离婚，这些事也不会发生。如果不是你先那样惹我，事情怎么会走到这个地步？”我真想反驳他的话，但只是说：“迈克尔，这件事我也有错，但我只能承担我自己的那一半责任。”
>
> 他冷静了一下，继续说：“我也不愿意看见自己伤害你，但你之前为什么都不说呢？”我不是个盲目乐观的人，我知道解决事情需要一点时间，但是令人感到开心的是迈克尔同意接受咨询治疗。他那一点就炸的坏脾气是个大问题，但他已经明白那种“凡事都得听我的”的惯用手法不再有用了。

像许多情感勒索者一样，迈克尔非常惊讶丽兹竟然受到那么大的伤害，并且如此担惊受怕。我常听到那些诉诸情感勒索手段的人事后说：“为什么她不告诉我？”或是：“早知道我的言行会伤害他这么深，我就会在事情恶化到这个地步之前及时弥补。”这可不是搪塞之词。情感勒

索者通常不会意识到自己的言行和施压手段有多让人痛苦，因为受害者都太害怕、太愤怒了，根本没有勇气告诉对方真相，而且认为说也没用。换句话说，他们喊痛喊得不够大声。

我们经常利用一些规范来约束自我的言行，例如“不要抱怨”或是“不要自怨自艾”。有些人——尤其是男性——总希望自己看起来强壮，有自信，不会轻易受伤。所以我们不习惯说出自己的感受。我们不会向对方说：“你正在伤害我，请住手。”

因此，当对方惊讶于你的感受时，你也不必过于讶异。不管他们的反应为何，你都要坚持说下去，诚实地运用非防御性沟通技巧来表达感受。然后，仔细观察你提供给对方的新信息能让他们有什么改变。

仅仅道歉是不够的

就像我跟丽兹说的，在和对方坦率地沟通之后，我们只能等待时间给我们我们需要的信息了。

“我知道你现在充满希望，”我告诉她，“我也替你感到兴奋，并为迈克尔答应接受咨询而感到高兴。我希望这不只是一个短暂的蜜月期。为了确定你们之间的互动模式能步入正轨，我们需要随时评估事情的发展。”

许多时候我们会为对方刚开始的反应兴奋不已，因为对方在口头上已经同意我们的说法，我们就相信彼此间的冲突已获得解决。但很多时候我们会发现，对方会忘记承诺，进而故态复萌。虽然我们并不想成为这段关系中的看门狗或记分员，随时监视着对方，但我们仍得脚踏实地地观察事情的转变，以及对方的做法是否有助于我们达成我们决定的目标。

因此，在你看清对方有什么改变之前，即使事情已经大有进展，也别轻易进入最终环节，这一点是非常重要的。当你要决定是否继续这段关系时，别忘了给对方时间——我建议是30到60天——以观察对方的言行。某些人只是会说：“我感到很抱歉，咱们别再讨论这件事了吧！”这样是不够的。

那到底要怎样才够呢？

一、他们曾经利用恐惧感、责任感和罪恶感等手段来要挟

你达成他们的目标，他们必须对此负责。

二、认识到有其他方法可以让他们表达想法，而他们也愿意学习那些方法。

三、承认他们的伎俩对你缺乏关爱，造成了你的痛苦。

四、同意和你一起努力，使彼此关系更健康。另外，一旦发现你们仍无法解决彼此之间的问题时，愿意立刻寻求外界协助。

五、认为你有权利表达和他们不同的想法和感觉，做出不同的行为，并认为这些不同并不意味着“错误”或“不好”。

六、承诺放弃过去让你产生恐惧感、责任感和罪恶感的惯用伎俩。例如，不再拿你跟别人做消极比较，不再威胁说你不同意自己就要离开，不再刺激你产生罪恶感等。

改变过去的积习——包括情感勒索者和你自己的——必须花上一段时间，也要付出不少努力。你要给自己和对方多一点时间。

你会更强韧

告诉对方“我就是这样的，这就是我想要的”实在是一件令人恐惧的事。当我们要求对方选择是否接受我们做的决定、承认我们彼此的差异时，展示出真实的自我以及自我完整性则更令人恐惧。我们会觉得自己的行为像在给对方下命令，但是别忘了，我们提出的要求是完全合理的：我们希望对方不要再控制我们，更何况，我们的要求并不会伤害任何人。

许多人会先选择不宣布自己的决定，因为担心会有不好的结果产生。但是请你先后退一步问问自己，最糟的状况是什么？通常，最糟的是你们的关系会分崩离析，但是你如果不赶快为自己争取权益，分崩离析的会是你自己。一段时间之后，你就会越来越不清楚真实的自我和需求，会忘记自己的信念——到时候，你会像一具行尸走肉。

假如为了维系一段关系，你只能让情感勒索者不断予取予求，那么你就必须问问自己，这种关系中到底有什么值得你付出自己的幸福来换取。如果对方不希望看到你变得更坚强、更健康、更自信，那你极力维

持的这段关系本质上是什么？它建立在什么基础上？

在本章中，我们看到了一些渐入佳境的亲密关系，还有一些最后不得不结束的关系。但在每个案例中，受害者都能摆脱情感勒索，更坚定地维护高贵、无价的自我完整性。当你刚尝试改变时，的确没人可以预料到会发生什么事，但我可以向你保证，一旦你使用这些策略勇敢地面对情感勒索者，而不是选择屈服或逃避，不管结果如何，你都会成为一个更强韧、更健康的人。

第十一章　冲出迷雾

如果你已经开始运用我在上一章提到的方法，你就已经踏上了沟通与表达的道路了。现在，我就要告诉你如何摆脱情绪键的控制。

你可能已经有过成功抵抗对方施压的经验，并发现彼此关系也在因此发生变化。你重新获得了完整自我，并因此尝到了满足感，体会到了自己的力量。然而，你应该也注意到，过去熟悉的恐惧感、责任感与罪恶感，依然对你有着很大的影响力。这就像在旧房的地基上建起一座明亮的新屋，但那些不愉快的情绪与感觉，像住在地下室里的旧房客一样不肯离去。

其实，这也没什么好烦恼的，毕竟，感觉这东西不是想改变就能马上改变的，况且这些不舒服的感觉已经跟着我们很长一段时间了。它们花了很多年才变成你的情绪键，要摆脱它们，你自然也需要经历一场恶战。这是一场你必须获胜的战役。现在，我要告诉你一个最直接、最有效的方法，帮助你消除让你容易陷入情感勒索的痛苦与负面情绪。

请注意，虽然我提出的大部分策略中都采用了其他咨询者的案例，但是所有练习、角色扮演、家庭作业和可视化想象都需要你自己亲自完成，才有成效。

面对旧感觉，做出新回应

对于熟悉我其他作品的读者来说，我在这章中提出的建议可能会让你们感到惊讶，因为这次和往常不同，我没有让你回顾过去导致你脆弱情绪产生的经历，反而将注意力放在你要如何改变对这些经历的反应上。当然，人人心中都有过去的印记，大部分人至少都还记得当初受到的伤害有多大，以及是谁伤害了自己。因此，只要我们对自己做过研

究，都能明确情绪上的弱点对我们人际交往产生的影响。

某些人之所以在面对情感勒索时毫无抵抗力，是因为他们“喜欢”受伤。我们经常自我破坏，用让步来面对情感勒索，以此来避免消极情绪，而不是学着去控制它们。这就像是扭伤脚踝的人在康复后还是会单腿行走，因为害怕如果像以前一样正常行走，可能还会感到疼痛。我将帮你做到的是，专注于当下，应对当前唤起你旧情绪的人，学会对这些旧情绪做出新反应。

请注意，在开始前我要再强调一次，如果你有以下状况，请务必寻求专家的帮助。如果周期性抑郁、极端焦虑、身体虐待或是童年时期身体、性和精神虐待的后遗症正困扰着你，有很多药物或心理疗法能帮助你，并无须投入过多精力与金钱。短期的互动心理疗法、新的抗抑郁药物疗法、支持性团体、互助会、个人成长研讨班等方式也让过去的传统心理疗法焕然一新，能为真正有需要的人提供帮助。

从感觉开始

你很可能知道自己在情绪键被触发时会有什么反应。也许你习惯取悦他人；或许你读到了所谓的阿特拉斯综合征，并觉得那很符合自己；或许你对愤怒避之唯恐不及。因此，在开始采取拨云见日的行动之前，你需要先明确自己对什么因素最敏感。你可以参考以下列表。

我会屈服在某人的压力之下，是因为：

- 我怕他们的责难。
- 我怕他们生气。
- 我怕他们不再喜欢（或爱）我，甚至会离开我。
- 这是我欠他们的。
- 他们为我牺牲了那么多，我不能拒绝他们的要求。
- 这是我的责任。
- 我如果不答应他们，会觉得十分内疚。
- 我如果不答应他们，就是个自私/不体贴/贪心/吝啬的人。
- 我如果不答应他们，就不是个好人。

你可以在以上的描述中发现，前三条是关于恐惧感的，中间三条是关于责任感的，而最后三条则与罪恶感有关。在这些描述当中，可能有大部分或甚至全部都符合你的情况，对伊芙来说也是如此。她怕如果自己尝试摆脱艾略特令人窒息的纠缠，就会受到责难。因为艾略特提供她住处和日常花费，所以她有与艾略特共同生活的责任感。离开他的想法会让她被罪恶感吞没。

对另一些人来说，虽然上述三种感觉有重合之处，但某种情绪是决定性的。举例来说，丽兹对迈克尔并没有责任感或罪恶感，但她却非常害怕他的怒火。以上几点可以帮助你找出哪个情绪键最能引起你的反应，以及为了让改变持久，三种感觉中的哪个或哪些是你必须努力应对的。

解除恐惧键

恐惧是让人类得以生存的基本机制，它可以帮助我们远离危险，它既有本能的成分，也可以通过经历危险习得。假如有两位蒙面歹徒命令你交出身上财物，你应该会感到恐惧；假如你的配偶威胁一旦你离开，就要把孩子带走，你也会感到恐惧。

但是，我们在情感勒索中所感受到的大部分恐惧情绪，却是源于那些不一定存在的危险。情感勒索者在我们周围操控着这些恐惧感，将其放大，让悲惨的画面在我们脑中如滚雪球般不断变大，让我们以为这些事真会发生。所以你必须采取行动，避开这些预期将到来的情绪打击。我们要训练自己在卷入恐惧时，不往最坏的方向去想，而想到积极的选项。虽然你曾被想象力打败，但现在，你可以将它转化为助力。

对不受认可的恐惧

这种恐惧听起来似乎不算很严重，但相信我，对许多人而言，这种情绪相当令人苦恼。对无法获得赞同的恐惧，可远不止因为别人挑剔你说的话或做的事就丧失信心这么简单，因为这种恐惧与我们的自我价值感紧密相关。如果你是以别人的赞同或责难来评判自我价值的，那么只要一引起别人的不悦，你就一定会责怪自己，认为根本原因出在自己身上。

每个人都希望得到别人的赞美和支持，有时这些甚至是不可缺少的

基本需求。许多年前，在我还没有回校读书并成为心理治疗师之前，我的职业是一名演员，我特别喜欢自己的努力得到观众掌声和赞许的时刻，而一旦得不到这些，我的心情会一下子跌入谷底。我以前总根据别人的回应来判断自己究竟做得好不好，但年纪稍长之后，我才发现一件最棒的事：我一生冒过很多次险，只要我能保持极高的自我完整性，我便能忍耐别人不赞同的沉默甚至尖锐的批评。

我知道，当你重视的人说你做得不对时，想保持自我完整性不那么容易，但绝不是不可能的事。

经过莎拉的提醒之后，弗兰克才了解到自己总是利用一些小测试来赋予莎拉跟他结婚的权利，沟通使他们之间的关系逐渐获得改善。

> 我们之间的沟通虽然很有帮助，但我仍然摆脱不掉恐惧感的阴影，只有他表示赞成，我才会认可自己和自己的决定。虽然我曾经试着告诉自己要克服这个难题、表现成熟些，却都没有用。我不想像我母亲那样过完一生——没有父亲的允许，她甚至连街道都不敢过。

重获勇气

要让自己不再恐惧他人的不认可，你必须了解自身的价值，你要明确你的观念中哪些是真正属于你的，哪些是外部力量强加给你的。这意味着你清楚自己重视自身的哪些品质，并有勇气与责难对抗，坚持自己的信念与渴求。

莎拉兴奋地告诉我她训练自己重新获得勇气的经过。

> 你要我想想自己最好的品质，我觉得自己最大的优点就是朝气蓬勃以及乐于面对挑战。我的工作就是我展现这些品质的舞台，我不用激励自己，就有拓展业务的动力。我爱弗兰克，但他不是我的全部。所以我告诉他，如果他愿意考虑一下，他会发现我在做我真正喜欢的事时才是最有魅力的。他低声抱怨了几句，但我继续使用非防御性沟通技巧，让他知道我心意已决，后来他逐渐接受了我的改变。我像过圣诞节一样快乐！

伊芙的情况则和莎拉不同。莎拉有成功的事业与稳固的人际关系，伊芙则必须面对许多未知数——包括重建自己的生活——但她也开始学

着克服面对别人的不赞同时的恐惧感。

> 过去，别人一骂我“你这个冷酷的女人”“你真无情”“看你做的蠢事”“你的脑子不会好了”，我就受不了。但现在我不会再担心别人怎么想了，因为世界上每个人的想法都不尽相同——有些人甚至认为犹太人根本没经历过大屠杀呢。

与不被赞同的恐惧相对的是，你可以自由想象并追求一种真正属于自己的人生。这并不容易，但只要下定决心像莎拉与伊芙那样掌控自己的人生，你就在改造人生的路上迈进了一大步。这是对你而言最好的生活方式，别人怎么想、怎么说都不会影响你，你了解并相信这一点。你这样做以后，就会发现自己逐渐摆脱了对他人赞同的渴求。

对愤怒的恐惧

迈克尔的确遵守诺言，将愤怒控制得很好，但是丽兹不久之后便发现需要控制情绪的不只是迈克尔自己。

> 有天晚上，迈克尔被孩子丢在地上的玩具绊倒，他便开始大声咒骂。当时我虽然在另一个房间，他也没有对着我大喊大叫，但光是听到他的声音，我的心跳就加速了。他很努力试着改善自己的情绪，而我也认为一旦他能控制住脾气，一切都会好转，不过我还是十分敏感……我不想一辈子都活在只要别人一提高音量我就开始恐慌的阴影里。

丽兹并不担心迈克尔会打她或伤害她，他只会对她采取言语暴力，而她也坚持迈克尔的行为仅止于此。然而，究竟是什么原因让她产生如此强烈的心理反应呢？

我问了她三个问题：

> 一、你在害怕什么？
>
> 二、最糟糕的情况会是什么？
>
> 三、你觉得可能会发生什么事？

她说：

我猜，我怕他会失去控制并弃我而去。理由很难解释，但是从两年前开始，我就一直有这种感觉。当他生气时，我就像被卷入一团热气里，逐渐遭到吞噬……

迈克尔的大吼大叫让丽兹回到了过去的岁月，她不再是35岁的成年人，而成了一个被怒吼声吓坏的小女孩。这没什么好奇怪的，因为丽兹成长于一个不安定的家庭，怒吼声告诉她她需要赶紧躲起来。就像许多情感勒索者的受害者一样，她也倾向平息或避免愤怒的方式，于是便让过去的经历与现实状况混为一谈。我告诉丽兹，她可以找个适当的时机告诉父亲和哥哥自己从前有多害怕。但是现在，我们则要将重点放在迈克尔的“错误举止”上。

没有人教过我们该如何应对别人的愤怒，因此我们所知的反应方式相当有限。第一步，你可以在吼叫的人暂停时唤起他们的注意：“我不喜欢别人对我大吼大叫，下次你再这样对我大声咆哮，我就离开这个房间。”如此，你就采取了一种强势的立场，突出了自己的原则。你需要贯彻你说过的话，别人才会把你的话当真。

在从争吵中抽身的同时，你可以坚定、清楚地说出以下任何一句话：“不要这样！”“别闹了！”或是我个人最爱用的：“住口！”丽兹讶异地看着我：“我真的可以这样做吗？”

“当然。”我告诉她，“我说可以就可以。”

我们会因为别人吼叫得越来越大声，就开始想象他们可能会失去控制而诉诸暴力。（如果你真的害怕别人会伤害你，你们这段关系也没有维持下去的必要了。）但大部分人可能都没有想象过，如果以更有力、更自信的态度回应会怎样？当你努力摆脱一个恐惧的小女孩或小男孩的角色，以一个成年人的身份行事时，你就能逐渐克服对愤怒的恐惧，不再因此而妥协。

改写历史

有一种训练可以有效地帮助情感勒索中的受害者，让他们更有自信地应对对方的愤怒，那就是对最近一次因为害怕而屈服的情境进行重演。

闭上你的眼睛，在脑中重复一次他们说过的话，然后想想自己说了什么：当时的不安、加速的心脏、软弱无力的双腿，还有你灾难般的想

象——他们即将控制不住自己的愤怒，就要对你造成伤害。

现在让画面重播一次，但这次，你看到对方的怒气膨胀之际，请将画面做些改变。你要坚定而清楚地说："不！这次我不会让步的。不要再给我压力了！"重复这些话，直到他们被说服为止。大部分的人一开始都不太有把握，但你要听听自己的话中的力量，感受一下自己有多坚强。是的，你是可以说出这些话的，这些话也会给你力量。

只要你喜欢，可以随时把生活中许多情感勒索的场景改写成你想要的样子。释放你的想象力，去体会一下更有力量的感觉。这种练习对曾经面对施暴者的受害者格外重要，因为他们是最让人感到恐惧的类型，恐惧是他们操控受害者的工具。

扮演情感勒索者

丽兹说："我会这么害怕愤怒，是因为当我感受到这股情绪时，生气的那个人仿佛消失了——迈克尔不见了，只剩下喊叫声与愤怒。"

我要她扮演大吼大叫的迈克尔，让我见识一下他最糟糕的样子。

她说："你在开玩笑吧？我做不到。"

"抛开自我意识，试着做做看，或许会发现一些有趣的事情。站在他们的立场去想事情，可以让我们更清楚他们的思考模式。"我说。

丽兹犹豫了一会儿，经过一阵摸索，她逐渐接近了迈克尔的情绪状态。

> 如果你敢离开我，就等着看会发生什么事吧！我不许你破坏这个家庭！如果你敢做，我一定会让你后悔的。你不但拿不到半毛钱，也永远别想再见孩子了，听清楚了吗？

丽兹停下来后，静默了一阵子。然后她说：

> 这真是太奇怪了！说这些话完全没让我觉得更有力量，相反，我只感到恐惧和无助，仿佛有人要夺走我最宝贝的东西，而大吼大叫是唯一能让我不哭出来的方法。我觉得自己像个生气的小孩，不知道该说什么，所以只能制造噪音。

如果你的情感勒索者喜欢生闷气，你可以试着进入他们那种模式，

看看自己能感觉到什么。看看你能否明确自己对愤怒的恐惧程度，以及是否有很强的无力感。

无论你描述的愤怒是什么样的，你都会发现那些外表看来十分强势的人，事实上却是情绪上的懦夫——那些喜欢欺凌他人的人也是一样。拥有自信和安全感的人不用靠向别人施压来达到目标或证明自己有多强势，这个道理你可能已经知道了，但唯有“变成”那些人时，你才能从身体和情绪上真正感受到这个事实。

不论你最后是否要继续和这个人相处，为了学会应对愤怒，你都需要有这种认知。大吼大叫的施暴者和闷不吭声闹情绪的人，其实内心都是恐惧的小孩而已。这么想虽然不会让你对他们更宽容，却能让你对他们的恐惧大幅减少。

害怕改变

没有人喜欢在生活上做重大改变。熟悉的事物让我们感觉自在，即使是会让我们生活一团糟的旧事物，至少还能让我们知道自己需要付出什么，又能得到什么。

虽然玛丽亚离开杰的决心已定，但她也害怕未来未知的一切。

> 我很害怕，苏珊。我怕作为一个离婚女人再次进入外面的世界，我害怕这种痛苦和悲伤的感觉，也害怕不确定感。我害怕一切又要重头来过，害怕自己无法让孩子有安全感，毕竟只有我们相依为命了。我害怕别人会怎么想——认为这一切都是我的错，我明明有了一切，却把它们都抛弃了。这一切都诱惑我打消离婚的念头，回到过去的不快乐中，至少我知道要怎么过那种生活。

玛丽亚在扮演妻子与母亲的角色这方面已经是专家了，她知道在熟悉的家庭环境中该怎么表现，但那种稳定、舒适感正是问题所在，这种感觉令她无法放弃。我们试图在生活上做出重大改变时，几乎都会感受到相当程度的痛苦——就是这种感觉让情感勒索者达到目的。因此，许多人都会选择维持旧有的行为模式，并抓着一段有害关系不放，以缓和面前的焦虑和不安感。

我告诉玛丽亚，自己也曾经因为和她一样的恐惧，而让一段早该结束的婚姻持续了很久。

她说："真高兴听到你这样说，我至少知道自己不是怪人了。"

害怕改变的感觉是很普遍的，情感勒索者也常利用这种恐惧说出这些话：

- 离开我，你会非常孤单。
- 等到你后悔就来不及了。
- 单身女子在外面讨生活是很不容易的事。
- 你怎能让孩子经历这种痛苦？
- 你只是没有想清楚，你根本不知道自己想要什么。
- 看看那些离婚者的悲惨下场吧！

知道自己对这点感到恐惧没什么问题，但即使你真的害怕，也要再三明确自己要改变的决心。你可以这样说："或许你是对的，我也知道离婚后的生活并不容易，但我还是坚持要离婚。"或者可以只说："感谢你的关心。"不再继续讨论这个话题。如果对方一再渲染未来的不幸，给你泼冷水，就以非防御性沟通的方式告诉他们："我不想再谈这件事了。"记住，你和他们一样，有权力决定要不要谈论这件事。

当你决定离开生命中重要的人时，你会面临情绪的强烈震荡和不安感的危机，但危机并不仅仅意味着危险，如果你能理智、勇敢地应对危机，你可以实现自我成长，迈向更好的生活。

此时，也是和一群有相同经验的人共同讨论的最佳时机。试着问问朋友或值得信赖的人，让他们推荐一些他们曾经从中受益的课程。你不需要独自承担这一切，但你必须确定你求助的团体能提供实际的治疗方法，而不是一个让成员互相比较谁更惨的宣泄平台。周围的这些支持力量，能在人生最低落的时候给予彼此强大的疗愈力量，帮助彼此重建自信心，让人生的改变成为一种挑战，而非一个敌人。

害怕被遗弃

害怕被遗弃可能是所有恐惧之源。有些专家认为这种情绪早已存在于我们的基因之中，而且是其他恐惧的起源，导致了对他人的不认可以及愤怒的恐惧。到底恐惧是来自于本能，是习得的，还是两者相互影响的结果，我认为都不重要，关键是我们都能感受到它。有些人可以处理

得很好，有些人的恐惧则非常深。当被遗弃的恐惧使我们不断屈服，我们就等于在不断说着：“只要你不离开我，我愿意做任何事。”

杰夫答应下次不会在争执后又离家不知去向，这让琳恩觉得很安心。但她害怕被遗弃的恐惧已经跟随她好几年，并不会一夜之间消失。

> 我完全被困住了。如果有人对我生气，我就会怀疑他们要离开我，只能照着他们的要求去做。我知道这很懦弱，但我不在乎。

从“你在对我生气”到“你会永远离开我”，是不合逻辑的巨大跳跃。不过负面思考通常就是不合逻辑的，而且很容易扩大，使得普通的分歧成为恐惧的无底洞。

如果，你也像琳恩一样被卷入灾难式想象的漩涡中，逃离的最佳方法之一，就是主动缩减投入这种想象的时间及注意力。

限时思考法

下一周，你可以拨出一点时间，专注于你担心被遗弃的想法。打开你的末日机关，让那些可怕的影像倾泻而出。但这里有个秘诀：你必须定一个计时器，把产出负面想法的时间定在5分钟。

这样的练习只需一天做一次。把这段时间当成你的“焦虑时间”，5分钟一到，立刻赶走这些想法，就像赶走你不欢迎的客人一样。如果这些想法在同一天之内再度出现，就告诉它们：“你们今天的时间已经结束了，明天再来吧。”然后，逐渐减少时间，到第五天只留下1分钟。我知道这听起来太简单了，但请记住，不论感觉有多稍纵即逝，都是想法导致的，因为我们给予了恐惧过多的关注，它才得以像野草般增生。这种“限时思考法”可以从根本上打破你这种负面思考—感受—行为的循环，让你重新取得主导权。

黑洞

我们利用限时思考法帮助琳恩远离了负面情绪的漩涡，但她仍然没有克服被自己称为“黑洞”的恐惧。如果杰夫离开她，她就会掉进这个黑洞，永远都出不来了。琳恩并不是第一个使用这个名词的人，我从许多害怕被遗弃的人们口中听过这个词，它似乎成了某些人想象中的地狱。

自琳恩有记忆以来，黑洞的概念就一直困扰着她。她非常熟悉围绕

着黑洞的恐惧感，一点也不想跨过门槛，进入其中。但我告诉她，她要做的就是走进黑洞。

“我不知道我能不能做到。”她迟疑地说。

“今天不做，要等到什么时候？”我对她说，“我要你握住我的手，跟我一起走进黑洞，你在里面看到了什么？”

“这里很黑，非常冷。我跟外界断绝了联系，在这个与世隔绝的地方，没人可以跟我说话。我完全脱离了社会，没人陪伴的日子真是漫长……四周的墙壁把我困在这里……没有人爱我、关心我，甚至没有人知道我的存在。”

如果不向勒索者屈服，就只能掉进琳恩描述的那个荒凉、压抑的地方，谁会选择不屈服呢？但如果你的情绪好坏全取决于一个对象，自然很容易被对方操纵。

“好了，”我对琳恩说，“是你把我带进来的，现在我要你找一条路出去。”

“是啊，”琳恩说，“好像我只要挥挥魔杖，恐怖就会消失了。”

“你可以离开这里，你知道的。”

“只有杰夫可以救我出去。”她回答道。

“不，你得自己来，否则是没有意义的。我不是说杰夫对你不重要，但他只是增加你生命意义的一个因素罢了。我们来做点创造性的思考。对你而言，‘黑洞’的反面是什么？”

琳恩闭上眼睛说：“我想起生命中我关心的其他人——我的亲人、朋友、一些人很好的同事，还有我喜欢做的一些事。等等，我想起某个特别的一天。大概在我12岁的时候，爸爸为我买了第一匹小马——一匹漂亮的巴洛米诺马。我几乎不敢相信！它是完全属于我的！我记得那天的干草味与阳光照在脸上的感觉……我想那是我此生最接近百分之百快乐的时刻。”

“现在，只要你感到惊慌，都可以回到那个美好的地方，”我对她说，“你可以选择在任何时间找回所有感官的愉悦和兴奋。你有丈夫和许多爱你的人，还有一份好工作，还有深刻感受事物的能力，你的条件多好啊！你瞧，你自己找到离开黑洞的路了！”

像琳恩这种想象的方式，是每个人在感到害怕时都可以做的。坐下来，闭上眼睛，深呼吸四五次，想想你生命中最棒的一天。这一天可能来自无忧无虑的孩童时期，也可以是重回某个让你敏锐地感受到浪漫气息与美景的地方。用那一天来充实你的心灵与身体，充分感受景色、声音、风的感觉、花朵的芬芳或刚剪过的草坪的气味，让自己完全沉浸在那一天里，直到这些回忆让你平静下来。记住，你随时可以用这个方法，让光照进黑洞。

我们在童年时害怕被遗弃，是因为我们独自一人无法生存，在爱情关系中害怕被遗弃的感觉，不过是这种童年感受的成人版。不幸的是，很多成年人仍然相信，如果他们依赖的那个人离开，自己的心会死去。然而，这个黑洞其实只存在于想象里，是伪装成真实的谎言。

这些会带给我们快乐的珍贵关系和体验，在我们害怕时能滋润我们的心灵。这些人、事、物存在于现实生活中，但也能通过回忆与想象随时提取。如果恐惧像一条黑暗的河流穿过你的身体，你能在黑暗中找到这一块块垫脚石，帮助自己跨越它。

解除责任键

我多希望有人能像政府颁布税法一样，给我们定下有关责任与义务的规定。如果有一个公式能够算出我们到底亏欠别人多少，我们就不用一天到晚思考这个问题了，这样生活岂不是更简单？如果能清楚多少是多，多少算少，多少才有用，多少反而有害，并能在自己对他人的责任和对自己最基本、最重要的责任之间取得平衡，那该有多好。

责任感不是与生俱来的，而是从父母身上和学校里学到的，在宗教、政治以及文化等方面的影响下产生的。让情况变得更复杂的是，我们会在生活中不断补充新的评判标准。过去，我们在很多年里提倡自我牺牲和利他主义；接着，“我一代”来了，名言是“只做自己的事”；后来，强调同理心的行为模式复苏了。不同行为模式的更迭让人们无所适从。

很难说我们关于自身责任的信念是什么时候产生的，而且长期看来，我们也不需要知道这点。重要的是，我们拥有这些信念，而其中有些让我们容易陷入情感勒索的泥淖。如果你的信念是绝对要把别人的需求摆在你的自身需求之前，或者你会在身体、头脑、情绪、精神和经济

方面为他人付出一切，而总是最后考虑到自己，那么你就该审视并改变你长久以来秉持的信念了。

“凭什么”

要想改变那些让你心情沮丧或压力沉重的信念，最好的方法就是先把它们一五一十地写下来。你可以先列出别人对你的一些期望，以下是一些建议。

________认为/希望/要求我做到以下几点：

- 我要放下手头的一切去帮助他们。
- 只要他们一有需要，我随叫随到。
- 我要照顾他们的身体，关心他们的情绪，给他们钱。
- 在假期或闲暇时间，我必须完全让他们决定做什么。
- 无论我自己感觉如何，我都会花时间倾听他们的问题。
- 我总会想办法为他们解决问题。
- 我得把自己的工作、兴趣、朋友以及活动放在最后。
- 即使他们让我感到痛苦，我也不会离开。

现在，请重写这些句子，在前面加上“凭什么”几个大字。请注意看，“凭什么我不能好好享受自己的假期，而要陪我丈夫的家人”与“我丈夫希望我假日都去陪他家人”这两种说法在视觉、听觉和感觉上有多大的差异。凭什么别人的需求都比你的重要？凭什么你要牺牲自己的幸福去照顾吹毛求疵的父母？他/她明明可以自己照顾自己。凭什么？这些看似不变的规则让你花上对待自己两倍有余的精力去照顾他人的需要，可它们并没有任何依据，只有当你认为自己应该遵循某些行为准则的情况下，它们才会牢牢刻在你的心里。

解开自我束缚

凯伦一直有这样的观念：“我欠女儿太多了，她会这么痛苦，都是我的错。”她花了很大努力才摆脱它。她不仅要在情感，还要从理智的层面上重新定义自己的责任。

凯伦扮演了法官和陪审团的角色，将自己宣判入狱，却只是为了一项她根本没犯下的罪——一场夺走她丈夫生命的车祸。我要求她先看看“灾祸”在字典里的定义。

“灾祸指的是‘无法预知、不可预期的，以及……’”她停了一下，我看到她眼中泛着泪光，“‘非蓄意的！’”

“没错，”我说，“非蓄意的。”我要她之后经常对自己说这个词。凯伦并不想让这件可怕的事发生，而且这件事也不是她计划的，她跟这场车祸根本毫无关系。我告诉她，除了那些被判终身监禁并无法假释的杀人犯之外，每个罪犯都有出狱的一天，为什么她还继续把自己困在“监狱”里呢？

我知道凯伦的精神生活十分丰富，她会定期参加一些研习会，上些瑜伽课程，每天都会做冥想。但即使如此，凯伦仍无法跨过自我原谅的门槛。

我要凯伦想象出一位能帮她脱离“责任监狱”的人物。“我不认为自己能扮演上帝，但我相信周围有一位守护天使在保护着我——我可以试着扮演她。”

“很好，”我说，“现在你就是那位守护天使。请将凯伦放在你面前的空椅子上，将她带出那座令人不安的监狱，永远别再回来。我想请你先从‘我原谅你’说起。”

凯伦一开始说话，眼中的泪水便沿着脸颊滑落。

> 我原谅你，凯伦。你不用为皮特的死负任何责任。那是个意外。你是个好妈妈，一直保护、疼爱着两个孩子。你也是一个好女儿和一名尽责的护士。你一直很关心别人，但是现在到了该关心自己的时候了。我原谅你，亲爱的，我原谅你，我原谅你。

这是凯伦没有机会对自己说的话，但通过守护天使之口，她终于获得了梦寐以求的认可与解脱。你也可以试试这个练习。如果守护天使对你不管用，你可以试着扮演在你生命中占有重要地位的某个人。重要的是，你得把焦点放在把你困在“责任监狱”中的事情上，并让自己得以脱身。

这次咨询课程对凯伦来说是一个很重要的转折点。在一小时的课程即将结束时，她说："所以，凭什么我女儿想买房子，我就必须立刻拿出我的退休金来？"

我告诉凯伦，如果她有这个能力，愿意在经济上提供梅兰妮一些帮助，并且是出于爱与慷慨而非对受到女儿责难的恐惧，那当然很好。她承认梅兰妮需要的5 000美元对现阶段的她来说负担实在太重，但如果是1 500美元，她还是愿意帮忙的。

"如果梅兰妮抱怨怎么办？"我问她。

凯伦笑了笑，接着深深地吸了口气："她以前就抱怨过了，而且我相信以后她还是会喋喋不休。但我会对她说，我只能帮她这么多，如果她想怪谁，就怪苏珊吧，是她让我改变的。"

人会成长和进步，但他们秉持的信念有时候并不会随之改变。你和凯伦一样，她有权作为一个成年人来选择接受某些信念，而不是坚持过去有人向她灌输的那些。

付出的极限

伊芙知道自己必须离开艾略特，但迟迟无法采取行动。

> 他很需要我。我愿意为他做任何事，而且我真的欠他太多了。总之，我就是无法离开家门一步。

这位可爱、聪慧的女性已经为艾略特牺牲很多了，如果说她的心理是一个余额所剩无几的银行账户，那么她已经依靠一张透支的情绪信用卡生活了太久。她不再联系朋友，没有任何兴趣活动，抛弃了职业抱负，生活完全以艾略特为中心，她的世界越来越狭窄了。

你拥有的资源越多，能付出的就越多，道理就是这么简单。如果你的生活十分丰富，有你爱的人和爱你的人、情感和职业上的满足感、朋友、爱好和充足的金钱，你就能在不损害自身幸福的前提下付出。相反，如果你正面临离婚、工作不顺、入不敷出的困境，要你付出一大堆时间和精力来满足别人的需求，就太强人所难了。要学会合理付出的确不容易，但事实就是，如果你都泥菩萨过江——自身难保了，又怎么能对别人伸出援手呢？

解除罪恶键

我们很难分辨真正的罪恶感和他人故意煽动的罪恶感，罪恶键就是在这一点上做文章的。我们深信，如果我们有罪恶感，一定是因为我们做了坏事。

艾伦平静地和朱沟通之后，与她达成了独自出差的协议，然而好心情只持续了5分钟，他立刻陷入一个两难境地。在坚持认为这个决定正确的同时，他也对婚姻关系中这么大的改变感到十分不习惯。

> 我知道朱愿意留在家里，而且她看起来也没有很不高兴，但我就是有罪恶感。我可以想象她一个人在家时的画面——蜷缩在电视机前的沙发上，一边哭，一边犹如惊弓之鸟般地留心听着每一个声响。我的罪恶感是有原因的，苏珊，我可能有很多缺点，但绝不是个会让妻子伤心的男人。

我告诉艾伦，回答下列几个问题之后，他就会知道自己的罪恶感是不是过火了。我问他：

- 你的所作所为是否出于恶意？
- 你的所作所为是否非常残忍？
- 你的所作所为是否在虐待对方？
- 你的所作所为是否有侮辱性、贬损性？
- 你的所作所为是否对对方造成了实质伤害？

如果你对上述任何一条的答案是肯定的，只要罪恶感让你觉得悔恨却不是自我厌恶的话，你的罪恶感还在合理范围内。尊重你的自我完整性，意味着你要对自己的行为负责并做出弥补，而不是认为自己罪大恶极。

但如果你像艾伦一样，在做对自己有利的事，也尽量不伤害到别人，你的罪恶感就是不合理的，需要进行处理。勇敢面对这股罪恶感，是刻不容缓的任务，否则它就会像壁纸一样，始终在我们的生活中充当背景。

艾伦对以上问题的答案全部是否定的。但他为了去旧金山出差而把朱一个人丢在家里这件事仍然让他内心充满了矛盾情绪。

第一晚是最难熬的。我害怕的事果然发生了，当我们那晚通电话时，她哭了。我第一个念头就是帮她想一堆她能做的事，比如去找朋友玩、出去走走或是去看看家人。但是我知道唯一能帮助她的方法就是，不再告诉她她可以做什么，让她自己找到答案。所以，我告诉她，我很想她，一切都很顺利，我明晚会再打电话给她。

第二天对我来说是个重要的转折点。当我打电话给朱的时候，她竟然不在家，这让我很担心，于是我留了言。她回电的时候说，她和朋友琳达一起去看电影了。她听起来心情不错，也证明了我之前的担心真是庸人自扰。那一个星期中，朱的心情虽然有些起起伏伏，但她找到了一些可以做的事，很好地克服了困难。这一切并不容易，但我们总算挺过来了。下一次再有类似的旅行，我们会轻松很多。

无论何时，只要你像艾伦那样感到罪恶，都可以用我之前提出的那5个问题扪心自问一番，也许就能找到症结所在。拥有健全心智的人会产生与自己的行为相配的罪恶感。如果你跟好友的配偶发生外遇，你应该有罪恶感，以上5个问题的目的并不是为犯罪行为脱罪。但你如果只是烤焦了吐司，或是建议别人看了一部大烂片，根本不用如何自责，何况现在的情况只是你在努力丰富自己的生活，哪怕情感勒索者不希望看到你这么做。

观点，而非事实

我们周围的情感勒索者不会分辨罪恶感的程度。无论事情是大是小，他们都会推给我们同样严重的罪责，而我们更是大开其门，让罪恶感长驱直入。

蕾已经告诉母亲，她用表妹来跟她做消极比较，对她造成了很大的伤害，她母亲似乎也接受了这个意见。然而，江山易改，本性难移，只要蕾的母亲无法如愿，她就会对蕾施加另一种形式的压力。

母亲要我在这个周末跟她一起去圣迭戈拜访我弟弟一家

人。但我这个周末有个约会，还准备去看场戏，所以不可能陪她去。于是我告诉母亲，她已经不是小孩子了，应该可以自己去，或者——我知道这样很不孝——我建议她可以找卡洛琳一起去。这次她倒没有又把我跟卡洛琳比较一番，不过她换了个方法：“我猜你太忙了没时间陪我，你只关心自己的生活，根本不管别人。我真不敢相信你竟然变成这样了！”我知道她想用苦肉计逼我让步，但我还是觉得有罪恶感——虽然没有以前严重，但还是超过了我的心理限度。我甚至想过取消约会，把戏票也送给别人算了，不过我并没有这么做，我猜自己多少有点进步了。

这当然是一次进步。在巨大的压力之下，蕾还是坚持了自己的决定，但像许多人一样，她并没有认识到这次进步之大，因为她希望自己的感受能迅速改变，这是不可能的。如果她想加速消除不合理的罪恶感，就必须学会分辨她母亲给她贴的消极标签与事实间的差别。

我请蕾列出这些年来，她母亲对她生气时会使用的一些最苛刻的评价。以下是蕾列表的一部分。

- 不体贴
- 自私
- 粗心
- 笨手笨脚
- 顽固
- 吝啬
- 不讲理
- 粗鲁

棍棒或石头这些坚硬的东西也许会伤害我们的身体，但上面这些批判如果从亲密的人口中说出，会极大地伤害我们的感情。然而，这些形容根本不是事实，只是某人的个人意见而已。我们经常为情感勒索者镀上一层智慧的金，认为他们比我们自己更了解我们，因此只要被他们贴上了负面标签，这些对自我的偏颇判断都会被我们自己当真，如果以前也有人这么说过，我们更会深信不疑。因此，我们把情感勒索者的意见

都当成了事实。“你真自私”被解读为“我很自私”，这就像说一个小孩“你是个坏孩子”，他就会把这个信息内化成“我是个坏孩子”。

为了帮助蕾分辨事实与观点，我请她把列表中的每一项后面都加上一行字：“个人观点，与事实不符！”于是，整张表就成了这样。

- 不体贴：个人观点，与事实不符！
- 自私：个人观点，与事实不符！
- 粗心：个人观点，与事实不符！

我知道你看懂了，但重要的是，要彻底理解这个概念。

当然，有时候我们可能的确不太体贴或太过粗心，因此需要判断对方的指控是否属实。前面我要艾伦回答的那些问题，可以帮助你明确这方面的情况。很显然，大部分的指责都只是对方发自偏见的一面之词，是为他们的计划服务的。如果像蕾这样，情感勒索者是自己的父母，情况将更棘手，因为我们小时候一直认为他们一定是对的。读到这里，你已经了解情感勒索者的行为都是出于恐惧与挫败感，而他们口中你的缺点，通常在他们身上也找得到。于是，他们便把这些缺点投射在你身上，希望你能承认。现在，就让我们把原本就属于情感勒索者的问题全数归还给他们。

退回寄件人

在潜意识层面上，一些象征性仪式有很大的影响力。我工作中最令人兴奋的部分，就是创造出一些简单的仪式，来帮助病人用有趣的新方式勇敢地面对心中的恶魔。以下就是帮助你消除罪恶感、解除罪恶键的一种方法。

先找一个有盖的小盒子，比如鞋盒，把它当作你的“罪恶盒”。在一周当中，每天记下所有对你施压，让你觉得有罪恶感，你也清楚其不公平和控制性的评语。把它们分别写在不同的纸上，放进这个盒子里。

一星期过后，把这个盒子包裹好，寄件人的位置写上那个让你有罪恶感的始作俑者，收件人则写上你自己。接着，在这个包裹的正面，以大大的红字写下“退回寄件人”。然后，你可以加上各种你喜欢的仪式，最后用你觉得最爽的方式丢掉这个包裹。你可以把它埋在院子里，烧掉，丢进垃圾桶，或用车把它压扁。重点是，你不用再签收不属于自己

的“罪恶包裹”，既然它不属于你，就把它退回去。

矛盾疗法

虽然承受了很大的压力，伊芙还是以一种富有同情心的和缓方式离开了艾略特。她定了一个与艾略特分道扬镳的日期，留出了足够时间，替艾略特找到一位助理接手自己的工作。她还提醒艾略特的家人，他现在的心情已陷入谷底，要他们多注意他，并为他寻找专业的心理辅导，他们也答应了。

但是我知道伊芙仍然无法轻易摆脱罪恶感，即使她已经有了很大的进步。之前，她曾暂时搬回去跟母亲住，让生活有了不小的起色，还出去找过工作。然而只要艾略特一打电话来对她软磨硬泡，她就会重新回到迷雾中，再度陷入迷惘。

我将一把空椅子放在伊芙面前，要她想象艾略特正坐在上面。接着，我要她跪在想象中的艾略特面前说出以下这段话：“我知道你没有我不行，所以我绝对不会离开你。我回来了，不会再离开了。为了你，我会放弃所有的梦想、愿望，甚至我的生活。我别无所求。我会永远照顾你。”

伊芙瞪着我，好像我疯了一样。“你在开什么玩笑？”她大叫，“我永远不可能那么说的！”

“照做就是了。”我说。

伊芙心不甘情不愿地照做了，但是才说到一半，她就停了下来：“等一下，这太荒谬了。我知道自己心很软，但我可不是个白痴。我不会回去的，我要过自己的生活。又不是我让他变成这样的，凭什么要我来弥补他？”

我将这种练习称为“矛盾疗法”，指的是表面上看荒谬，深挖下去却会发现存在一些不争事实的情况。矛盾疗法十分有效，就像我们看到的，那些听来荒谬的话已经对伊芙的心理造成了影响，引起了她的反弹。即使她从未亲口对艾略特说过上面这些话，但是直到最近，她的行为一直在替她做出这种表示。矛盾疗法将她的罪恶感提升到极其荒谬的程度，让她意识到它根本不合理。一旦认识到这个事实，她就有机会摆脱它了。

几个星期之后，伊芙告诉我，她已经在一家广告公司找到了一份入

门的工作。跟5个月前我第一次见到的那个困窘、无助的年轻女人相比，现在的她可说是完全改头换面了。我问她记不记得曾经告诉过我，如果她离开艾略特，可能会“死于罪恶感”。

“我认识的人中，从来没有人死于罪恶感，我也不想成为第一个。”她说，“我只需要让自己变得更坚强、经济更独立。我有足够的能力养活自己，而我需要的不过是一间单人房和一辆能用的车。有自来水可以喝，有车可以代步，就够了。我觉得自己现在过得很好。”

她过得的确很好。

以想象力对抗罪恶感

珍对姐姐说没法借钱给她，然后困惑地来找我。

> 我知道这样做没错，但我却一直感觉自己做了一个很可怕的决定。一想到姐姐现在正身处困境，我脑子里就全是那些陈腔滥调：家人是你最重要的财产，要学着宽恕与遗忘，毕竟血浓于水，过去的就让它过去吧……她毕竟是我姐姐，现在她有麻烦了，弃她于不顾让我感觉很糟。

珍现在处于挣扎之中，她到底要考虑现实状况，还是要按照人之常情来行事？就好像她在应付卡罗尔的这么多年间学到的东西，仍然不够深入她的内心，让那股罪恶感释怀一样。

当我们的潜意识在抗拒一些积极的转变时，我发现，这时用比喻和故事的方法，会比传统的谈话治疗更有效。为了帮助珍理清自己的想法，我要她以她和姐姐之间的关系写一个童话故事。“这个故事一定不太好听，”她讥讽地说，“我要怎么开始？”

我要她写下任何她想写的事情，但要运用童话的语言和意象，并使用第三人称。这个故事的结局就算不美好，至少也要带有希望。

珍写下的故事非常特别，我希望跟大家一起分享。

> 很久很久以前，有两位小公主。其中一位公主非常受国王疼爱，衣柜里满是美丽的衣裳和珠宝。她总是用金色的马车代步，想要什么就有什么。另一位小公主则是皇后的最爱，她很聪明、勇敢，但因为姐姐总是在国王面前说她的坏话，她什么

也没有。所以，小公主穿的是被娇惯的姐姐不要的衣服，想要些玩具或红萝卜喂她的小马时（她只有小马，没有马车），换来的也只是父亲的一句：“去跟城里的商人学点本事吧！”这是国王对“去找个工作”的委婉说法。于是，这名可怜的小公主便开始替城里的一位珠宝匠工作，这位匠人教她如何做出漂亮的东西，对她的天分和勤劳赞不绝口。

两位公主长大成人之后，一直衣食无缺的公主嫁给了一名相貌英俊但游手好闲的无赖。这个男人不介意公主不会做饭也不会工作，因为他看上的是她的钱，他想用公主的财产来投资房地产。没多久，公主的珠宝都被花光了，而夫妻俩也被迫上街乞讨。对这位公主来说，这真是天大的耻辱。

同时，另一位小公主仍然在辛勤工作，并在事业上取得了成功。那位仁慈的珠宝匠在年事已高后，让公主接手了自己的店，公主能做出全国最美的皇冠和戒指，声名远播。现在，她有了自己的珠宝品牌“公主珠宝”，对自己的成就也非常自豪。生命中唯一令她难过的事，就是父亲和姐姐在她小时候曾经残忍地对待她。

因此，当那位自私的公主找上门来，请求小公主给她一点珠宝，让她的马车和城堡免遭充公时，这位小公主面对着一个难以抉择的困境。“请你帮帮我吧！”自私的大公主向妹妹乞求，“我知道自己过去对你不太好，但只要你愿意把辛勤工作的所得分我一些，我就会做一个好姐姐，重新跟你亲密起来。”

这位辛苦工作的小公主想相信姐姐，也很希望和姐姐搞好关系。但是，姐姐从来没有对她好过，她很担心姐姐根本没有变。她想理清自己的思路，便决定去树林里走一走。她看到了一片水晶般清澈的池子，便在池边坐下，看着自己的倒影问道：“我应该怎么做？我到底应该怎么做？我知道姐姐一定会浪费掉我给她的一切，但我渴望一份来自姐姐的爱。”说着说着，她的眼泪滴进了池水，激起了一些小小的涟漪。等池水恢复平静后，她发现池中自己的倒影竟然变成了好朋友的面孔。

“你是有姐姐，”她的好朋友说，“但我比跟你有血缘关系的姐姐更爱你，你永远不会失去我这个家人。”

勤劳工作的公主终于明白了这个道理。她回到家之后，便

告诉姐姐："你不能从我的珠宝店里拿走任何东西，你拥有的一切都被你挥霍掉了。我曾经希望我们能变得很亲密，但我们没有，以后也不会有任何改变——就算我给你这些珠宝，也改变不了这个事实。"

写完这个故事之后，珍变得信心百倍。

我终于看清事实了！我姐姐从来没有改变过，也不会改变，一千美元什么作用都没有。从小时候开始，卡罗尔就抢我的东西，撒谎诬陷我，让父母对我有很大的误解。我跟她从小关系就不好，以后很可能也不会改变。但写出我们真实的关系以后，我感觉爽快多了。我跟两位好友的关系比家人还亲密，超过了我跟亲姐姐的情感。现在我什么东西都没有失去——除了沉重的罪恶感以外。

用第三人称来描述这个故事，能让珍保持一些情感上的距离，也让她更能看清与姐姐间的关系。用童话的写法来写这个故事，能通过创造性和幽默感——对抗罪恶感的最佳利器——释放她的想象力。罪恶感很沉，想象力却很轻，即使是最阴暗的感受，都能在想象力的激发下被释放出来。

如果你对一段关系有罪恶感的话，我鼓励你以这种童话体裁写下一段属于自己的故事，这会让你对这段关系有更深入的了解。当你描写家人时，这种方法尤其有效，你也可以描写朋友或伴侣（很久很久以前，有一对国王和王后。国王只要稍有不如意，就会走进森林里生闷气……）。你会对故事展现给你的真实情况感到惊愕和喜悦，当罪恶感蒙蔽了你的双眼时，这种故事会让你看清现状。

在这一章中，我介绍了很多知识与技巧，有的可能激起一些强烈的情绪反应。你可能会因为自己在一段亲密关系中失去安全感而伤心，或对情感勒索者对你的贪婪索取感到愤怒，也可能因为自己一直委曲求全而生自己的气。这些技巧甚至可能唤起你们童年时的一些未完成的遗憾。

所以，对自己好一点，注意倾听自己内心真正的感受。一旦感到力不从心，不妨寻求心理帮助，或是向亲密的家人、好友寻求支持。记住，你不必在未来的24小时内完成这一切，而是要用自己的步调前进，

并选择适合自己的方法。我可以向你保证，所有努力都将是值得的。

尾声

行为改变很难直接达成，更不能一蹴而就。当你将学到的这些技巧整合入日常生活时，你会发现并不是每次都能成功。你会犹豫，会害怕，你必须不断尝试，有时候会失败——每个人都是这样的。然而，就是从这些成功与错误的经验中，你才能不断学习到新的东西。

要记住，你现在做的事就像在攀爬一座山头，只不过从来没有人能登顶。没有人总能迅速、及时地对他人的压力与威胁进行妙语连珠的反击。所以，对自己好一点，别太苛责自己。当你在攀登这座名为“改变”的山头时，你可能会看着前方，想着：“天啊，前面还有那么远的路要走！”但是，别忘了回头看看你的起点，你已经走过好长一段路了。

改变的神奇力量

只要你不再坐等别人的改变，转而从改变自我行为着手，你会发现，奇迹是真的会发生的。使用前面学到的任何一项技巧，都会给双方的关系带来或多或少的改变。让我们看看丽兹和迈克尔。

“你知道迈克尔的改变有多大吗？”丽兹有一天问我，“我之前都觉得他是变不了的。”

“是谁先开始的？”我问丽兹。

“我想是我吧，”她说，“一开始你说你的方法有用时，我其实是怀疑的。但现在我明白了，要是我没有做任何改变的话，我们的婚姻早走到尽头了。”

丽兹打开皮包，拿出一沓折起来的信纸，她笑得很开心：“这是迈克尔在接受咨询治疗时写的，他要我也拿来给你看一看。”

这真是一封令人印象深刻的信！

我心中的那位情感勒索者：

你好。

我有些话想跟你聊聊，希望你能专心听听这件对我来说非常重要的事。

有很长一段时间，你无疑是造成我许多麻烦的根源。直到丽兹与我的治疗师约翰点破了这一点，我才明白究竟是怎么一回事。现在我搞清楚了，你跟我也该开诚布公地好好谈一谈了。

因为你的存在，我造成了许多紧张与不愉快的状况，更让自己受到了很大的伤害。我竟然笨到相信，只要我逼着妻子凡事顺从我，一旦她稍有不从，我就使出惩罚的手段，这样的我就是个强大的控制者了。而这几乎让我失去了自己所爱的一切。我非常后怕，也对你的存在感到愤怒。

我很惊讶自己竟然这么迟钝。想到自己曾经望着妻子的眼睛严苛、残酷地对待她、贬损她，还以为自己是在纠正什么错误，我就充满了悲伤，我为自己曾经伤害了她，浪费了时间，亏待了我们的感情，错误地表达了与内心完全相反的情绪，以及没有尊重世间最重要的东西——人类的尊严与独立性而感到痛悔。

情感勒索先生，我要你了解，现在你在我心里已经没有立足之地了。我绝不会让步的，我不会再容忍你的存在了。

我知道这并不容易，因为我还有很多事要学，很多习惯要改，很多对担心自己显得软弱的恐惧要克服。但是，以前我也完成过比这更艰难的挑战，意义还没有这个深远，因此，我会努力完成这项任务的。我想说的是，你的好日子过完了，从今以后，一切都会不一样了。

再见。

迈克尔

就像许多情感勒索的受害者一样，丽兹也曾相信只要她顺从迈克尔，就能换取稳定的生活。然而她并不知道，这样做其实是在强化让她和迈克尔渐行渐远的那股力量。不过，只要丽兹改变回应迈克尔的方

式，她和迈克尔便有机会变回他们梦寐以求的亲密关系。

“我只能说，如果这种转变能够发生，那我就相信奇迹真的存在。”丽兹说，“最棒的是迈克尔不但回来了，我也找回了真实的自我。”

我不敢保证你只要照着做，就能获得对方意想不到的回馈。然而，即使你周围的人没有明显改变，你自己也会改变，你的世界看起来也会不同。你将会了解，只有在你屈服之下才能够持续的亲密关系，对你的人生根本毫无益处。

回家吧

当你能冲破迷雾，拒绝情绪虐待，那种生活恢复正常的美好感觉就会回来了。从前占据你心中的困窘与自责，也将被一种自信与自尊的全新感受取代。

在你学习及利用一些技巧抵御情感勒索者的威胁时，你其实是在重塑你存在的核心——自我完整性。你曾以为失去了它，为它哀悼，但其实它从未消失，只是被你扫到了无人记得的角落。

它，一直在等着你。

出版后记

对很多人来说，情感勒索都不是一种陌生体验，甚至有不少人听说过这个概念。它正是由本书作者苏珊·福沃德定义的。情感勒索的阴影，常常在当事人浑然不觉的情况下，渗透进亲子、婚恋以及其他类型的亲近关系，成为用来索取时间、精力和关爱的扭曲手段。情感勒索的双方都对其负有责任，因为情感勒索的发生，是勒索者和受害者的心理弱点共同作用的结果。福沃德认为，情感勒索的危害性并不在于受害者实际上答应了勒索者的什么要求，而在于受害者自我完整性的损失——一段健康关系，应该建立在互相关爱、替彼此着想、希望对方更好的基础上，否则对双方都是有害的。

福沃德指出了情感勒索的过程、情感勒索者的分类、让我们易于向情感勒索者屈服的原因以及情感勒索者的常用伎俩。更重要的是，她还给出了详细、扎实、可操作的解决办法。你能从书中读出，她对情感勒索受害者的同理心和帮助他们的强烈愿望，这也让本书充满了浓郁的人文关怀气息，读起来就像在和一位慈爱的长者交谈。

如果你在生活中饱受情感勒索的纠缠，本书能教你如何科学、理性地终止亲近的人对你的伤害；如果你享有健康的人际关系，本书能为你打一剂预防针，告诉你如何迅速识别可能危害你完整自我的行为。

服务热线：133-6631-2326　188-1142-1266

读者信箱：reader@hinabook.com

后浪出版公司

2018年5月

后浪出版公司



Rebuilding

WHEN YOUR RELATIONSHIP ENDS

分手后成为更好的自己

35周年纪念版

亚马逊畅销书，销量逾百万

家庭治疗先驱
维吉尼亚·萨提亚 作序推荐

一段剖析自己和过往恋情的旅程

一本更懂你的情感疗愈指南

[美]——布鲁斯·费希尔 Bruce Fisher, EdD 罗伯特·艾伯蒂 Robert Alberti, PhD——著

熊亭玉 译

四川人民出版社

分手后，成为更好的自己

35周年纪念版

[美]布鲁斯·费希尔(Bruce Fisher)
[美]罗伯特·艾伯蒂(Robert Alberti)　著
熊亭玉　译

版权信息

书名：分手后，成为更好的自己：35 周年纪念版
作者：[美]布鲁斯·费希尔(Bruce Fisher)，[美]罗伯特·艾伯蒂(Robert Alberti)
译者：熊亭玉
书号：ISBN 978-7-220-10750-4
版权：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

目录

序　言

引　言

第一章　重建方块

否认：“我不相信这件事发生在了我身上”

恐惧：“我非常害怕！”

适应：“可是，在我小时候，这样做能行的！”

孤独：“我从来没有这么孤独过”

友谊：“人都到哪儿去了？”

内疚/被抛弃：甩人者，内疚；被甩者，被抛弃

悲伤：“一种可怕的失落感”

愤怒：“他妈的，那个杂种！”

放下：解脱很难

自我价值感：“也许我还不赖嘛！”

过渡：“我回过神来了，开始处理垃圾”

率真：“我一直躲在假面具后面”

爱：“会有人真的在乎我吗？”

信任：“我的情感伤口开始愈合”

交往：“交往有助于我进行心理重建”

性：“我有兴趣，但是我很害怕”

单身：“单身也没关系，你是这个意思吗？”

目标：“现在，我的未来有了目标”

自由：破茧成蝶

回顾

重建你的信仰

孩子也需要心理重建

家庭作业：在行动的过程中学习

你现在过得怎么样?

如何使用这本书？

第二章　否 认

为什么非要分手呢？

最初是怎么开始的？

结束了……就是结束了

从否认到接受

孩子的痛苦

你现在过得怎么样？

第三章　恐 惧

你在害怕什么？

让恐惧变成朋友

处理恐惧

你的孩子比你还要害怕

你现在过得怎么样？

第四章　适 应

健康的关系

你的成长过程健康吗？

健康与不健康的适应策略

为什么会离婚？

跨越责任的桥梁

适应性行为背后的感受

与内在批判讲和

帮助你掌控自己的生活

学会抚慰自己

孩子与适应性行为

你现在过得怎么样？

第五章　孤 独

孤独阶段

独处

孤独的孩子

你现在过得怎么样？

第六章　友 谊

“单身不是挺棒的吗？”

建立友谊

还没有到浪漫的时候！

不能只做朋友吗？

孩子也需要朋友

你现在过得怎么样？

第七章　内疚/被抛弃

被抛弃是一种很痛苦的感觉

适当内疚，大有帮助

内疚也有不同

“你属于哪种？”

相关的语言

好消息和坏消息

“也许最后我还是会回来”

陷入忧郁

不要殃及池鱼

你现在过得怎么样？

第八章　悲 伤

悲伤的多面性

一个关于悲伤的寓言：对号

悲伤的症状

悲伤的阶段：伊丽莎白·库布勒-罗斯模型

让孩子悲伤吧

完成自己的悲伤

你现在过得怎么样？

第九章　愤 怒

愤怒重建方块的三阶段

这到底是谁的愤怒？

一按按钮就炸——是什么引发了你的愤怒？

恰当的愤怒VS不恰当的愤怒

我们为什么要埋藏自己的愤怒？

替罪羊、牺牲者以及其他愤怒目标

发泄离婚愤怒与表达日常愤怒

面对离婚愤怒，你能做些什么？

超越离婚：表达你的日常愤怒

“我”字开头的信息，以及其他公平较量的方法

积极的愤怒表达

宽恕和忘记

“烟熏到我的眼睛了”

要预防重建方块着火？只有你办得到

孩子也会愤怒！

你现在过得怎么样？

第十章　放 下

“解脱”这东西到底是什么？

不要拖延

解脱很难

放下自己的恐惧

投资自己

帮助孩子放下

你现在过得怎么样？

第十一章　自我价值感

自我价值感的重要性

11个步骤让你获得更高水平的自尊

孩子：最脆弱的自我概念

你现在过得怎么样？

第十二章　过 渡

原生家庭影响

终结原生家庭对我们的负面影响

童年影响
终结童年的负面影响
叛逆：通往成年的崎岖之路
蛋壳期、叛逆期、感情期：小结
权力争夺的惊涛骇浪
平息权力争夺的惊涛骇浪
扔掉垃圾
孩子和转折点
想要轻松的转折期？做一下功课吧
你现在过得怎么样？
第十三章　率 真
面具和率真
你的面具是什么样的？
谁戴上了面具？遮掩的是什么？防的又是谁？
面具会成为负担！
“我们一起吃午餐吧：我的面具会给你的面具打电话”
关于选择
准备好摘下面具了吗？
面具后面的自我
你是谁？
家庭作业：帮助你从面具走向率真
孩子的面具
你现在过得怎么样？
第十四章　爱
“带着爱情坠入爱河”

无条件的爱：毫无保留

“像你爱自己那样……”

你的爱情有多温暖？

表达爱的方式

学会爱自己

要让孩子知道，有人爱他们

你现在过得怎么样？

第十五章　信 任

有这样的恋情，也有那样的恋情

恋情的类型：“身体姿态”的练习

感受变成行动

历史是否在重演？

“哪里可以找到人？”

重建信任

信任和孩子

你现在过得怎么样？

第十六章　交 往

什么是成长型的关系？

我们说的难道是婚外恋？

为什么有些人更容易建立成长型的关系呢？

激情型的情感关系

友谊和治疗型关系

成长型的关系可以持久吗？

为什么我得有这么多？

把自己的重要恋情变成成长型的关系

学习良好的沟通技巧

健康的终结

你需要成长型关系吗？

孩子和交往

成长型关系的家庭作业

你现在过得怎么样？

第十七章　性

在开始之前……

一步一个阶梯

“我希望自己单身……”

“约会？嗯，我也不知道……”

“你提出了那个问题，我很高兴”

“今晚不行，谢谢”

“如果你……就按喇叭”

回归正常

生命是丰富多彩的

可以谈吗？公开讨论性

不互相利用

角色和规则：谁对谁做了什么？

小心为上

孩子和性

你现在过得怎么样？

第十八章　单 身

之前你有过真正的单身生活吗？

“我和我的影子”

单身，喜欢单身

“又单身了，真高兴……真的高兴吗？”

成功的单身生活

孩子和单身

你现在过得怎么样？

第十九章　目 标

看一看自己的过去、现在和将来的生活

你的人生轨迹：练习设定目标

你的人生轨迹：过去

你的人生轨迹：现在

你的人生轨迹：不久的将来

你的人生轨迹：未来

孩子也需要目标！

你现在过得怎么样？

第二十章　自 由

你已经走了这么远的路！

我们有话对丧偶的人说

高处空气挺稀薄的

深吸一口气

超越单身

变得自由

自由的孩子

你现在过得怎么样？

你准备好飞翔了吗？

附录A

附录B

附录C

出版后记

返回总目录

题献：

献给成千上万参加了心理重建课程的人们。我在课堂上帮助他们，也从他们身上学到了很多东西，并写在了这本书中。

献给我的孩子罗伯、托德和希拉。通过他们的爱，我看到了更多的现实，听到了更多的反馈，认识到了更多的真相。

献给我的父母比尔和维拉，随着人生阅历的增加，我越发珍惜他们给我的生命和爱。

献给我的妻子尼娜，她爱我，并给我我所需要的东西，而非我想要的东西。

最后，我要感谢我的合著者，同时也是我的编辑和出版人鲍勃·艾伯蒂，在他的帮助下，我们写出了我想要的书。

——布鲁斯·费希尔（1931-1998）

献给我的父母卡里塔和萨姆，早在我接受正规的心理学训练之前，你们就让我明白了离婚虽然是一件痛苦的事情，但对成人和孩子来说可以是一段成长的经历。离婚过后，我们能做到生活得更健康、更幸福。

献给布鲁斯，他向我们展示了如何将这一切变成现实。

——鲍勃·艾伯蒂

序　言

离婚就像一场手术，影响个人生活的方方面面。我经常说，离婚的根源在于婚姻存续时的情况和希望。很多人在结婚时都抱着美好的愿望，觉得生活会变得更好。恐怕只有傻瓜会一面觉得并非如此，一面选择结婚吧。离婚之际，人们到底有多失望呢？这取决于人们对生活的不同期待，或是配偶在他们生活中的重要性。

对于很多人而言，离婚就是一段支离破碎的经历，在继续个人的生活之前，他们需要收拾残局。他们通常强烈地感受到了绝望、失望、想要报复、无望和无助的情绪。为了将来的生活，他们需要重新定位。他们需要一些时间来缅怀过去的希望，并认识到希望不会凭空出现。

许多有关离婚的书籍都只是谈论各种问题。当然了，离婚后自我会受到伤害，自我价值感会降低，内心会不断纠结到底出了什么错，对未来会有很多恐惧。费希尔博士提供了一套非常实用且有效的框架。这套框架可以帮助人们审视这一短暂的过程，看一看自己所处的阶段，寻找未来的方向。他一步一步地引导人们去享受离婚之后的生活。他让人们认识到离婚是一个过程，在这期间人们可以从过去学到新的东西，可以更加了解自己，还可以获得成长，找到之前未知的新自我。有人说这一过程就像手术之后的恢复期，这一比喻非常恰当。

人们在离婚之际以及离婚之后的情感经历非常类似于面对死亡时的经历。最开始，人们会经历否定期，拒绝承认已经发生的事情，接下来就想要逃离所处的环境。然后就是愤怒，责备别人让自己深陷困境。第三个层面是斤斤计较，处于这个阶段的人们想要拿出账本，把什么都算个清楚。其常见的表现形式就是离婚时对孩子的监护权和财产分割的处理。接踵而来的就是抑郁期，在这一阶段人们会自怨自艾并产生很强的失败感。经历了所有的阶段后，人们才会最终接受现实，接受自我。之后，才会对未来产生希望。我相信布鲁斯·费希尔的这本书可以引导人们

度过这一道道的关卡。重要的是，心理重建需要时间，人们要给自己时间来唤醒内心中麻痹、压抑或未知的部分。愿每一位离婚人士都能摆脱失败感，带着希望走向生命的下一个阶段。

维吉尼亚·萨提亚①
写于加利福尼亚门洛帕克②
1980年9月

① 维吉尼亚·萨提亚（1916——1988），美国最受爱戴、最受尊敬的心理治疗大师之一，致力于婚姻和家庭的心理治疗。她是公认的家庭系统理论的创始人。她的众多著作奠定了家庭治疗框架的基础，其中就有她的畅销书《新家庭如何塑造人》（*PEOPLEMAKING*），而且她的著作还是当今家庭心理治疗理念的重要组成部分。萨提亚女士为本书的第一版撰写了前言。

② 门洛帕克（又译门洛公园， Menlo Park），美国加利福尼亚州圣马刁县东南部的一座城市——译者注

引　言

翻开本书之际，你很有可能正因刚刚结束的恋情而伤心。也许你的婚姻曾持续了很多年。也许你的恋情稳定，但没有得到教会或政府的认可。你可能有小孩，也可能没有小孩。也许是你提出的分手，或者你收到了只有寥寥几语的短信，被告知分手了。你的前任可能是个不错的人，也可能是个混蛋。

无论你有什么样的故事，此时此刻，你心痛不已。我们知道这种排山倒海的感觉，但你是可以从恋情结束的痛苦中恢复，并走过这段艰辛的旅途的。这不容易，也不可能在一夜之间完成。但是，你可以办到。《分手后，成为更好的自己》这本书会告诉你该怎么做，本书中的19个步骤是经过验证的一套方法，已经帮助上百万名读者从离婚、分手或失去另一半的痛苦中恢复过来，重建他们的人生。

一次又一次，我们收到离婚男女的来信，他们读了这本书，一步步走了出来，他们非常感谢那些把这本书介绍给自己的朋友，那些朋友对他们说过："你离婚了？那你必须得读一读《分手后，成为更好的自己》这本书！"

这需要花一些时间

没错，你完全可以在几个小时之内就读完这本书。可是离婚恢复期的长短就是另外一回事了。好好利用这本书吧，也许要花一年或更多的时间，该用多长时间就用多长时间。你可能会前进几步，然后后退一步。如果你参加了以此书为基础的离婚恢复讨论班，你进步得可能会快一点，大多数人的情况是这样的。无论你做什么样的努力，都不要着急，要给自己充分的时间来度过布鲁斯所谓的"离婚期"阶段。他的研究表明：完全走出这一阶段需要两年左右的时间。什么？两年的时间？你

不想听到这个，不是吗？在现实的世界里，你不可能在几周甚至是几个月的时间里完成从已婚人士到离婚人士，再到真正的独立人的转变。这总是要花上一段时间的。

就像是攀登高山

开始心理重建之路以后，你马上就会注意到，就像我们描述的一样，这个过程就像是攀登高山。（或许也没什么好惊奇的，布鲁斯成年之后大部分时间都居住在科罗拉多州的博尔德，就在落基山脉脚下。）攀登高山这个比喻很贴切：这一过程真有可能让你觉得漫长而艰辛。一路上，你可能还会觉得“走了弯路”；就像是山路一样，这条道路不可能笔直地通往顶峰。19个重建方块出现的顺序是针对绝大多数人而言的，并不意味着所有的人都是如此。一路攀登，你很有可能会遭遇挫折、迂回前进，偶尔还会偏离道路。不要因此而停下脚步。你走的每一步都是有价值的人生经历和教训。不要着急，给自己足够的时间，充分了解自己的痛苦，重建自己的能力，让自己得以前行。

你可能已经发现了，市面上关于离婚的书有成千上万种。大多数的书讲的都是解决法律、财务方面的问题，争取抚养孩子和监护权，找到新爱情。《分手后，成为更好的自己》这本书则不同。人生遭遇大的变故时，要想恢复自己的生活，就会面对各种不可回避的情绪问题，我们的目标就是帮助你处理这些问题。

这本书一开始展示了整个过程的全景，然后会指导你度过最初几个月，这段时间里你很有可能会感到非常压抑、非常愤怒、非常孤单，这是黎明前的黑暗。随着时间的流逝，我们会帮助你扔掉过去的包袱（你还一直扛着呢）。然后你就会开始认识到自我的力量和价值。虽然有风险，但你可以再次信任他人了，你可以开始新的恋情了。如果你继续攀登，最后就会找到有目标的自由人生。这一过程很有可能不会一帆风顺，但是这本书懂你，一路上，每当你需要支持的时候，它会给你向导。

在读本书的同时，如果你参加了费希尔离婚讨论班，讨论班会给你安排日程，你会和其他人一起参与讨论，从中你也会学到很多东西。如果你是一个人在阅读这本书，你可以自己安排进度，关注你生活中此时此刻正在发生的事情。无论你以何种方式阅读这本书，都能在书中找到

有用的东西，在攀登过程中得到支持。

这本书是怎么来的呢？

布鲁斯·费希尔是个“爱荷华州的农场孩子”（用他自己的话来说）。大学毕业之后，他做了缓刑监督员，工作对象是青少年违法者。因为这段经历，他回到大学研究生院深造，希望更多地了解给人生带来冲击的情绪力量。后来他研究和职业生涯的关注点因为一场离婚而改变。他开始更多地了解人们是如何处理离婚这件事的，并研发出一套“测试”标准，来衡量离婚过程。在《费希尔离婚调整标准》的第一版通过调查研究之后，他发现离婚过程中人们会经历情绪上的痛苦，其中有高度一致性的15个阶段（后来调整为19个）。你可以在网上阅览《费希尔离婚调整标准》（http://www.rebuilding.org/assessment）。

费希尔将这一模式拓展成了讨论课，帮助其他人度过离婚恢复期，与此同时，他开始把自己的理念和经历整理成书。最初布鲁斯自行出版，书名是《当你的恋情结束之际》，1980年，我看到了这本书，当时我是影响出版社的编辑和出版人（我本人也是执业治疗师）。布鲁斯和我一起努力了很多年，把这本书改成了可普及的出版物。本书于1981年由影响出版社出版，书名为《重建于关系结束之际》。此时，布鲁斯已经开始培训其他人使用这一模式来指导讨论课了，他为期十周的讨论课开始在全美以及国外兴起。

30年的职业生涯中，布鲁斯培训了成百上千名引导师，这些引导师指导了具体的讨论课，关于这一模式在讨论课中效果，他们给布鲁斯提供了非常珍贵的证据。数以万计的人参加了讨论课，他们的经历、取得的成果，给这一模式和这本书的不断提升提供了扎实的基础。1998年，布鲁斯不幸因患癌症去世，这时他的重建模块已经从原来的15个发展到了19个，这本书则经历了三个版本，被印刷了近百万本，翻译成了多种语言，全世界的社区中心、教堂、诊疗中心、治疗师的工作室，还有无数的家庭都在使用他的模式，他们还孵化出了数百种讨论班。

读者和讨论班成员通过亲身经历肯定了这一过程在他们人生中的价值，不仅如此，教授、研究生、治疗师对此进行了几十项研究，并且在同行评议的专业杂志上发表了文章。这些研究表明，经历重建模式之后，大多数讨论班的参与者在自尊、对离婚的接受、对未来的希望、对

过去的恋情的释怀、对愤怒情绪的接受和对新的社会关系网的重建方面都有非常重大的收获。因此，《分手后，成为更好的自己》是一本以事实为基础、制作精心、被证明行之有效的书，而不是一本随便的通俗心理读物。

变化中的恋情

我们知道，现在的恋情可谓是形形色色的。传统的婚姻不再那么受欢迎；选择婚姻的年轻人更少了，要结婚的年轻人也结得更晚了。大多数离婚的人都会选择再婚，但是第二段婚姻维系的时间并不比第一段长。夫妻寻求超越传统边界的幸福，打破道德和宗教的边界是常事。前神父们也结婚了。人到中年，“单身”也不是贬义词了。花瓶妻子（Trophy Wife）一直都有，现在年龄不再像过去那样是一种障碍，花瓶丈夫也是屡见不鲜。2015年美国最高法院才把同性婚姻纳入法律的范畴，因此我们对同性婚姻的离异了解得并不多。虽然有些人依然认为同性婚姻是一种罪恶，但这种婚姻关系变得更常见了，每个人都必须适应现实。《分手后，成为更好的自己》这本书中并没有特别针对同性离异者的内容，但我们知道LGBTQ①的关系也会破裂（从已有的数据看来，这个数字和异性离异者相似），我们认为重建过程在本质上都是一样的。也许以后我们发现同性离异者会经历不一样的过程，但在那之前，我们认为，具有任何性别取向的人在经历分手的痛苦之际，都可以从本书中吸取有价值的意见。我们都知道：我们之间的相似之处远远多于不同之处。

我们尽可能地在《分手后，成为更好的自己》这本书中介绍更多的内容，但是如果你没能在书中找到与自己恋爱关系100%重合的地方，还请你见谅。你会发现，重建过程是行之有效的！

关于一些用词

在这本书中，你会发现，我们经常提到布鲁斯创建的离婚恢复项目。我们一般称之为“费希尔离婚讨论班”。但有时我们也称之为“10周的课程”、“费希尔离婚和个人成长讨论班”、“重建课程”、“费希尔讨论班”，有时甚至就简单地称之为“课程”，虽然称谓不同，但指代的内容是相同的。

帮帮我！

你在努力之际，不时会觉得自己需要额外的帮助。如果你觉得自己焦虑、压抑或愤怒的程度很高，我们的建议是：寻求执业治疗师的帮助。没错，最终从这一过程中走出来的是你自己，但就像处理任何一项具有挑战性的工作一样，你得有恰当的工具，才能最好地完成工作。发现自己卡在了某处，专业的帮助就是你最得力的工具之一。然而，在开始之初，你所需的东西都能在本书中找到。

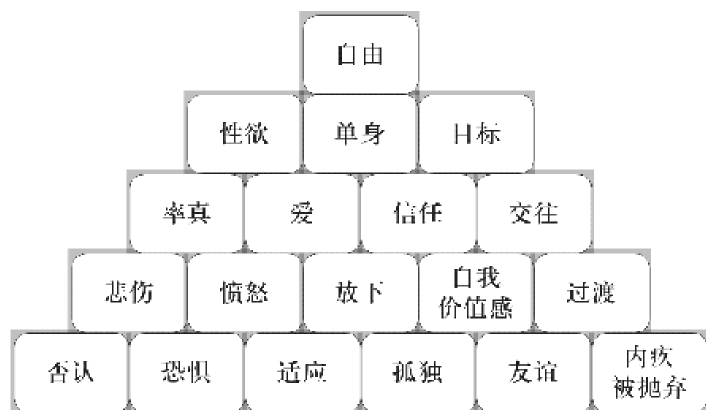
我们建议你读完每一章（即使最开始看起来并不适用于自己的情况也要读）；记个人日志，记录你重建的过程；回答每章末“你现在过得怎么样？”的问题（对自己，一定要诚实）；在重建之初，不要贸然进入新恋情；可以的话，加入费希尔离婚讨论班，报个名，积极参与其中；然后呢，不要着急，一定要给自己足够的时间。

准备好，踏上征程吧。打起精神，乐观起来，要对未来充满希望。抛弃多余的包袱。穿上结实的鞋子。科罗拉多州的落基山脉是布鲁斯人生中重要的一部分。加利福尼亚州的内华达山脉是我人生中的重要一部分。这座重建的高山就在你的面前。准备好了吗？我们一起来攀登吧。

罗伯特·艾伯蒂博士

① 性少数群体，是女同性恋者（Lesbian）、男同性恋者（Gay）、双性恋者（Bisexual）、跨性别者（Transgender）、酷儿（Queer）英文首字母缩略字，另外还有两类：间性者（Intersex）、无性恋者（Asexual）。——译者注

第一章　重建方块



当一段爱情关系结束时，你很有可能会感受到随之而来的痛苦。如何面对逝去的爱情？这是一套行之有效的19步调整方法。这一章概括地介绍了这套方案中的心理重建方块。

你痛苦吗？如果你刚刚分手，当然会痛苦。但有些分手的人看起来并不痛苦，是怎么回事呢？要么就是他们已经疗伤完毕，要么就是他们还没有感觉到痛苦。所以没关系的，大大方方地承认自己的痛苦。痛苦是自然的、预料中的、健康的，甚至是很不错的。既然大自然用痛苦这种方式告诉我们，我们受到了伤害，需要治疗，那我们就着手开始治疗吧。

我们能帮助你吗？是的。25年来，布鲁斯都在指导离婚期讨论班，我们可以和你一起分享这些课堂上的知识。有人参加了为期10周的讨论班，他们的成长令人惊叹。这本书的第一版有数10万读者，在此，我们

也要同你分享一些他们的看法和反馈，或许这样做也能帮助你疗伤。

离婚后有一个调整期，这一过程有开端，有结束，中间有具体的学习步骤。你切身感受到痛苦，就会更急切地想要学习疗伤的方法。我们之中的大多数人都有多年的破坏性行为模式，也许从童年开始就是这样，而你可能就是其中的一员。改变是非常困难的。处在爱情当中时，你可能会觉得非常舒服，根本感觉不到需要改变。但是，现在你们分手了，痛苦摆在面前，你该怎么做呢？你可以把痛苦当作学习和成长的动力。这很难，但你可以做到。

调整期的各个步骤组成了金字塔形的“心理重建方块”。它象征着高山，而心理重建就是要攀登这座高山。对于我们大多数人而言，这是艰苦的行程。有些人没有力量和恒心攀登到顶峰，他们半途而废；有些人还没有被彻底治愈，就按捺不住，走进了另一段重要的恋情——他们也是没有攀登到顶峰就放弃了，未曾看到登峰之后壮丽的人生景致；有些人躲进山洞，待在自己的小小世界中，眼睁睁看着登山的队伍从眼前经过，也属于没能登上顶峰的一群人。遗憾的是，还有一些人选择了自我毁灭，在登山的小道边，看见第一个悬崖，就纵身跳下。

但我们可以肯定地告诉你，勇敢攀登吧，你不会后悔！登上顶峰，你就会发现一切艰辛的付出都是值得的。

攀登这座高山需要多长时间呢？根据《费希尔离婚调整标准》（*Fisher Divorce Adjustment Scale*），一般来讲一年的时间可以到达高山的林木线（也就是度过了攀登过程中非常痛苦的否定阶段），如果要到达登峰，花费的时间还要长一些。有些人花的时间低于平均水平，有的人则高于平均水平。研究表明，有些人需要3~5年的时间才能完成攀登。不要因此而泄气，重要的是完成攀登的过程，而不是纠结花费的时间长短。要记住，按照自己的节奏来登山，不要因为有人登山的速度比你快就心烦意乱。就像生活一样，你最大的收获来自登山和成长的过程。

我们倾听讨论班参与者的心声，阅读了成百上千封读者来信，所以非常了解你所处的状态。有时，人们问我们：“难道上周我和前任说话的时候，你就在门外偷听吗？你怎么会知道他说了这些话？”虽然我们都是不同的个体，有着独特的经历，但在分手时，我们都会经历一些类似的模式。所以在我们谈到模式的时候，你很有可能会觉得某个模式很符合自己的感受。

生活中其他事情结束产生的危机和分手类似，它们的模式都是差不多的。布鲁斯的讨论班上有一个名叫弗兰克的参与者，他结束了教堂的神父生涯，说自己经历了类似分手的模式。南希被开除，丢了工作，她也经历了类似的模式。贝蒂的丈夫去世了，她的感受也是相似的。也许，最重要的个人技能之一就是学会如何调整自己以应对危机。活在世上，我们很有可能会遭遇更多的危机，学会如何缩短痛苦的时间就显得尤为重要。

本章会简短地描述我们攀登的这条小道。在接下来的章节中，我们将一一体会“攀登”过程中的情感学习。我们建议你现在就开始写日志，这样你的攀登过程会更有意义。等到行程结束的那一天，你可以重温你的日志，洞悉自己在攀登过程中的改变和成长。本章结尾有更多关于日志的内容。

金字塔形状的重建方块展示了19种具体的感受和态度，代表了你必须征服的高山。调整期和攀登高山一样艰难。从哪里开始呢？我该怎么登山呢？高山如此险峻，找一个向导，再来一份地图如何？重建方块就是向导，就是地图，曾经沿着小路登上山顶的人们为你准备了这位向导，这份地图。你只要一路攀登，就会发现：虽然分手给你带来了感情创伤，但你却可以找到极大的个人成长空间。

本书第一版出版于1981年，当时布鲁斯只讲了15个重建方块。之后，他又帮助成千上万的人度过了离婚期，进一步的研究让他在原来的基础上又增加了4个方块，还在原来的15个方块上做出了一些改动。很多人参加了布鲁斯的讨论班，很多人成了这本书的读者，他们的生活触动了布鲁斯，他对这些人心存感激。我们从他们身上学到了很多东西，并把它们写到了这本书中与你分享。

针对每一个重建方块，这本书都提供了具体的处理方法，以防这些方块成为绊脚石。（你很有可能已经摔得很惨了！）人们通常能立刻辨别出自己现阶段需要攻克的方块，但也有人无法找出自己的问题所在，因为他们善于隐藏自己对待该问题的情感和态度。等他们一路攀登到了高处，也许会发现并开始攻克最初忽略掉的重建方块。凯茜在一届讨论班做志愿者，一天晚课，她突然意识到：“我一直都卡在内疚和被抛弃的重建方块中，还一直没有意识到！”正因为发现了问题，下一周她就汇报说自己有了很大的进步。

本章接下来的内容会概括介绍我们的攀登行程，说明路途中逐一呈

现的方块。最开始，我们看到的是否认和恐惧这两个方块，它们是一开始就出现在调整道路上的，令人痛苦不已的绊脚石。这种感受如此痛苦，你会觉得难以承受，甚至因此不愿意挪步攀登。

否认

否认："我不相信这件事发生在了我身上"

好消息是：人类的心理机制非常巧妙。它只让我们感受到自己能够承受的痛苦，这样我们就不会崩溃。难以承受的痛苦被放在了"否认的袋子"中，要等到我们足够坚强，能够承受这份痛苦之时才会被放出来。

坏消息是：我们中有些人一直处在否认当中，不愿意走上恢复之路，也就是不愿意攀登这座高山。造成这种现象的原因有很多。有些人无法接触、辨认自己的感受，因此很难适应任何一种变化。他们必须懂得这样一个道理："凡是我们能感受到的，都是我们可以治愈的。"有些人是因为自我评价很低，不相信自己可以征服这座高山。还有些人的恐惧心理太严重，因而无法攀登高山。

那你呢？你的否认之下隐藏着什么样的情绪感受呢？诺娜一直犹豫着要不要参加为期10周的讨论班，后来她终于明白自己为什么犹豫了："如果我真的参加了讨论班，那就是说我的婚姻已经结束了，我还不想接受这一点。"

否认　恐惧

恐惧："我非常害怕！"

你经历过暴风雪吗？狂风怒号，漫天飞雪，你只能看清几米之外的东西。那种感觉就是：找不到安身之处，就会性命不保。这种经历的确让人心生恐惧。

刚刚分居时，你感到恐惧，就像是身处暴风雪当中一样。到哪里藏身呢？怎么才能找到该走的路呢？你选择不攀登这座高山，因为仅仅是站在山脚下，就已经让你感觉难以承受了。你觉得山路只会让自己更迷茫，让处境更危险、更恐怖。这样想，你怎么可能往上攀登呢？你想要躲起来，卷曲身体藏在某个角落里，躲避这场可怕的暴风雪。

玛丽打了几次电话报名参加讨论班，可每一届讨论班晚上开课的时候她都没有出现。事实是，她一直躲在自己空荡荡的公寓里，只有家里没食物时，才会冒险走出家门到食品店买东西。她想要躲避这场风暴，不想面对自己的恐惧。恐惧压倒了她，让她害怕得不敢来参加离婚讨论班的晚课。

你是怎么处理恐惧的呢？当被恐惧支配，动弹不得时，你做了什么？你能鼓足勇气面对自己的恐惧，然后准备好攀登这座高山吗？每征服一种恐惧，你就多了一份继续人生之旅的力量和勇气。

否认 恐惧 适应

适应："可是，在我小时候，这样做能行的！"

我们每个人都有很多健康的心理状态：好奇、有创造力、有爱心、自我价值感、适度的愤怒。可是在长大的过程中，我们受到家庭、学校、教会或是其他方面的影响，比如电影、书籍和杂志，它们并不总是对这些健康的心理进行鼓励，反而造成了压力、创伤、缺少爱和其他健康隐患。

如果一个人被照顾、被关注和被爱的需求没有得到满足，他就会想办法来适应。可是，并非所有的适应性行为都是健康的。适应性行为中就有对他人过度负责，成为完美主义者，取悦他人，或是产生了随时想要助人的冲动。不健康的适应性行为如果发展过度，就会让你失去平衡，而你可能会尝试通过与另一个人建立关系来重建自己的平衡。

举个例子，如果我是个过分负责的人，我就可能找一个不怎么负责任的爱人。如果我找的人还不够不负责任，我就会训练他不负责任。这样我就能将责任"极端地"放在自己身上：我变得越来越负责，而对方则变得越来越不负责任。这种极端化现象对恋情而言通常是致命的。这是一种病态的互相依赖。

吉尔的陈述很能说明问题："我有4个孩子——我丈夫就是其中之一，他就像是我的大儿子。"所有的责任都落在了吉尔的肩上，记账是她的事情，付账单也是她的事情，她对此非常不满。其实她没有必要去指责丈夫杰克不记账，她应该明白，人与人之间的关系是一个系统，只要她过度负责，杰克就很有可能不负责。

孩提时代学会的适应性行为不一定会给你带来健康的成人关系。这样解释之后，你就明白为什么需要攀登这座高山了吧？

接下来的几个方块代表了"离婚深坑"：孤独、失去友谊、内疚与被抛弃、悲伤、愤怒，以及放下。这些都让人觉得不好受，而这段时光也非常难熬。要想熬过每个阶段，迎来好心情，需要下一番功夫。

否认	恐惧	适应	孤独

孤独：“我从来没有这么孤独过”

分手了，你可能会感到前所未有的孤独。配偶离开了，许多日常生活习惯必须改变。作为夫妻，你们或许也有分开的时候，但在那个时候，即使你的配偶不在身边，你们的夫妻关系也是存在的。而夫妻关系结束之际，无论从哪个方面而言，配偶都不在你身边了。突然间，你就形影相吊了。

“我一辈子都会这样孤单下去了”，这样的想法是难以承受的。有了这样的想法，就仿佛再也不会有爱人相伴了。你的孩子也许还和你生活在一起，你的身边也许还有朋友和亲人，你所爱的人给了你温暖的感觉，但这些都敌不过这种孤独感。这种空荡荡的感觉会消失吗？孤身一人，你还能有不错的感觉吗？

约翰频繁光顾酒吧。他审视了自己的这种生活，然后对自己说：“面对孤独，我一直都在逃避，一直想用酒精麻痹自己。我想，我要试着一个人待在家里，把自己的感受写到日志里，看一看这样做能不能更了解自己。”这样一来，他就开始把感到孤独变成了享受孤独。

否认 | 恐惧 | 适应 | 孤独 | 友谊

友谊：“人都到哪儿去了？”

你会注意到，最开始出现的重建方块往往都非常痛苦。正因为这些感受太痛苦了，所以你非常需要朋友来帮助你面对并克服。不幸的是，人们在离婚的过程中，已经失去了很多朋友。对于那些已经分居的人，这一问题尤为明显。而且由于情感上的痛苦以及害怕被拒绝，离婚人士会回避社会交往，这一问题也因此变得更加严重。你的朋友并不会觉得离婚是件高兴事，待在离异夫妇周围，他们会觉得不舒服、不自在。

贝蒂说，这个周末，以前经常一起玩的夫妻们聚在一起开派对，但没有邀请她和她前夫。“我觉得很受伤害，还非常愤怒。她们想的是什么？我会勾引她们的丈夫还是怎么样？”你可能需要重建社会关系，结交那些能够理解你的情感痛苦并接纳你的人。你应该用心留住一些老朋友，并且结交能支持你、倾听你心声的新朋友。

如今，在网上与他人联系真是太方便了，你可能很想用手机、平板电脑或是笔记本电脑来代替面对面的交流。确实，网络在很多方面都是非常好的资源，但是，我们强烈建议你不要因为短信、推特或脸书的存在而隔绝了面对面的接触。

否认	恐惧	适应	孤独	友谊	内疚 被抛弃

内疚/被抛弃：甩人者，内疚；被甩者，被抛弃

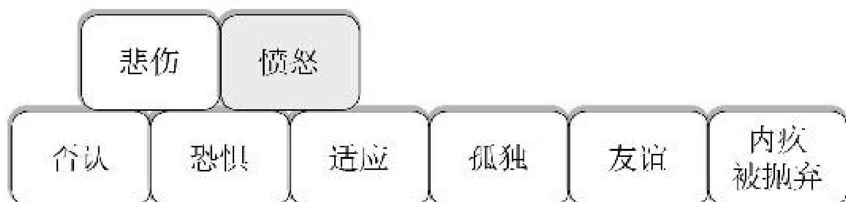
你肯定听说过甩人者和被甩者吧？凡是经历过分手的人都不需要别人来解释这两个词。通常来讲，两人中会有一个主动提出分手，这个人就是把别人甩了。而另一个更为被动的就是被甩者。伤害了以前的爱人，大多数甩人者都会感到内疚。而被甩者则难以接受被抛弃的事实。

甩人者主要感受到的是内疚，而被甩者主要感受的是被抛弃，因此两者的调节过程是不一样的。直到我们在讨论班讨论这一话题之前，迪克都觉得他的分手是双方共同的愿望。上完课回家，他思考了这个问题，最终承认了自己是被甩者。意识到这一点，一开始他变得非常愤怒！然后便承认自己很在意被抛弃，并且意识到自己必须处理好这种情绪，才能继续攀登下去。

悲伤：“一种可怕的失落感”

悲伤是恢复过程中重要的一环。失去了爱，某段关系结束了，所爱的人不在了，没有了家，只要处在这样的情况下，我们都会为失去的东西感到悲伤。在有些人眼中，离婚在很大程度上就是一个悲伤的过程。是什么样的悲伤呢？难以承受的伤心再加上绝望的感觉。因为悲伤，我们会筋疲力尽，我们会相信自己无助，无力改变自己的生活。悲伤是至关重要的重建方块。

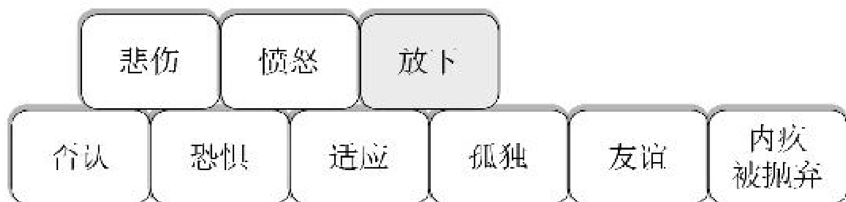
悲伤的特征之一就是体重下降，但也有一些人在悲伤阶段体重上升。布伦达对海瑟说：“我长胖了，得减肥，大概我会再次分手吧！”她这样说也不足为奇。



愤怒：“他妈的，那个杂种！”

除非亲身经历过，否则很难明白离婚期愤怒的强烈程度。《得梅因纪事报》（*Des Moines Register*）报道了一则轶事，从读者的反应就可以判断这人是离婚人士还是已婚人士：一位女性被甩者开车经过公园，看见把她甩了的前任正躺在毯子上，身边还有一位新女友。于是她开车进了公园，直接开车从那两人身上碾过！（还好，两位受伤都不严重，她开的是一辆小车。）离婚人士的反应是大叫一声：“干得漂亮！她有没有倒车再碾他们一次？”不明白离婚愤怒的已婚人士则会倒吸一口凉气：“天！太恐怖了！”

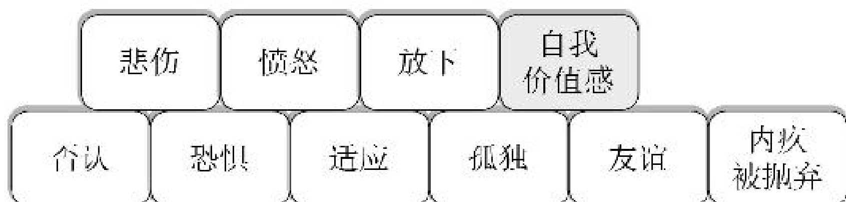
大多数离婚的人从未想到过自己会这么愤怒。这是一种特定的愤怒，只指向自己的前任。这种愤怒能够帮助你在情感上同前任拉开一些距离。这是应该的，所以如果处理得当，愤怒真的有助于你的恢复。



放下：解脱很难

爱情的联盟解体了，牢固的情感纽带却还残留，想要放下？不容易。然而，不要在结束的关系上继续投入感情，这一点很重要。

斯特拉（在第十章我们还会再次提到这位女士）先分居，后离婚，4年后才来到讨论班。可是，她依然戴着自己的结婚戒指。已经结束的关系就像一具情感的尸体，继续投入是绝对不会得到任何回报的。相反，我们应该在回报丰厚的个人成长方面进行投入，这会帮助你走过离婚期。

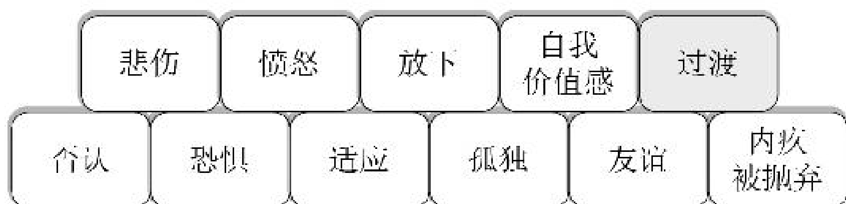


自我价值感：“也许我还不赖嘛！”

自我价值感和自尊极大地影响着人们的行为。自尊水平低，想要找寻更强的自我身份是离婚的主要原因。而离婚反过来又拉低了自尊，让人失去了自我身份。对很多人而言，分手之际，是他们的自我概念达到最低点的时候。他们在这段感情中投入了这么多，分手时，自我价值和自尊都遭到了毁灭性的破坏。

“我觉得自己一无是处，甚至早上都打不起精神起床，”简如是说，“每天，做任何事情，我都找不到理由。我只想变得小小的，待在床上不起来，直到找到起床的理由为止。既然没人会想我，那我起床干什么呢？”

而随着自我价值感的提升，你就能走出离婚的深坑，自我价值感也会提升。然后随之而来的就是勇气，你需要这份勇气走进面对自我的旅程。



过渡：“我回过神来了，开始处理垃圾”

你想要搞清楚为什么自己分手了，也许你需要对已经逝去的关系进行“尸检”。一旦找出分手的原因，你就可以着手改变，在未来创造并建立起不一样的关系。

在攀登的过渡阶段，你开始意识到原生家庭对你的影响。你很有可能会发现自己以前的配偶非常像与自己关系不好的父亲或母亲，你会在自己的成人关系中试着解决童年没有完成的成长任务。

也许你会觉得自己厌倦了一直都在做的“应该做的事情”。对于该怎么过自己的生活，你现在想要做出自己的决定。你有可能会开始一段叛逆的阶段——破茧而出。

没有解决掉的绊脚石，最终可能导致分手的结局。

你应该把垃圾扔掉，把上一段恋情、过往恋情以及早年生活的残羹冷炙全都扔掉，是时候这样做了。你本以为已经处理好这些情感垃圾了，但一旦开始新的恋情，就会发现这些东西还在你的心里。肯就这样对布鲁斯说过：“无论我走到哪里，都摆脱不了这些东西。”

过渡是转变期，你会开始学习与他人交往的新方式。你想自由自在地做自己吗？这就是开端。

要征服下面四个方块非常困难，可一旦你面对自我，了解真正的自己，重建健康关系的根基，就会获得极大的满足感。率真、爱和信任会让你成为真正的自己，有了交往，你就能轻松地与他人再建亲密联系。



率真："我一直躲在假面具后面"

所谓假面具就是你所展现的情绪或形象，你想要别人认为这就是你。可假面具让别人无法了解真正的你，有时甚至让你无法了解自己。布鲁斯回忆起他童年时的一位邻居，这人总是笑脸迎人。"等我大了一些，我才发现那张笑脸下面隐藏了他内心堆积如山的愤怒。"

我们中很多人都害怕摘下自己的假面具，我们觉得别人不会喜欢真实的自己。可是，如果我们真的摘下假面具，我们的感受会是怎样呢？我们会感受到与朋友，与所爱的人之间的亲近和亲密。那是一种以前想象不到的亲近和亲密。

简在讨论班里吐露心声，说厌倦了在脸上挂着芭比娃娃般的幸福表情。"我真的好想让别人知道我的真实感受，我不想再装出幸福快乐的样子。"她的假面具变得沉重起来，这就意味着她可能准备好摘下假面具了。



爱：“会有人真的在乎我吗？”

一个典型的离婚人士会说：“之前，我认为自己知道爱是什么，但现在我想，之前的我并不知道爱是什么吧。”分手会让人重新审视什么是爱。在这个阶段，人们有可能会认为自己不招人喜爱。伦纳德是这样说的：“我现在觉得自己不招人喜欢，我还担心自己永远也不会招人喜欢了！”这种担心有种让人崩溃的意味。

基督徒的教义是“爱邻如爱己”。但如果你不爱自己，会怎样呢？我们中有很多人爱别人胜过了爱自己。离婚之际，除了因为失去而受到的创伤外，他们爱的焦点也不在了。重建过程中重要的一点就是学会爱自己。如果你不爱自己，不能接受自己的本来面目，不能“完完全全地接受自己”，你又怎么能期待别人爱你呢？



信任：“我的情感伤口开始愈合”

信任重建方块处在金字塔的中心位置，代表自己内心信任的基本层面，是整个调整期的中心。离婚人士经常说自己无法信任任何异性，但你对别人指指点点的时候，也有三个指头在指着自己。这句话虽是老生常谈，用在这里却非常恰当。离婚人士说他们不能信任异性，其实说的更多的是自己，而不是对方。

一段关系结束后，典型的离婚人士受到了来自爱情的深深伤害，这种伤害会妨碍他们再次坠入爱河。他们需要很长的时间才能担着受伤害的风险，再次在情感上接近他人。还有一点要提醒你的就是，保持距离也有危险！洛伊丝说，她第一次约会回家后，发现车门把在自己身体的一侧留下了压痕，原因就是：坐在车上时，她竭力想要离约会对象远一些。



交往：“交往有助于我进行心理重建”

分手后，人们会另找恋情，而且往往会觉得在这段恋情中找到了上一段感情中缺少的东西。人们的感受会是这样的：“我相信我找到了那个人，那个我要与之厮守终生的唯一的人。这段新感情好像解决了我的所有问题，我要牢牢把握住它。我相信，现在这个人会让我幸福的。”

此时，人们需要意识到，自己的感觉之所以这么好，是因为自己想要感觉好。人们想要找回自己的力量，想要掌控自己的好感觉。

分手后的新恋情通常被称作“反弹恋情”，这个标签倒是说明了一部分问题。这段恋情一旦结束，往往比之前的分手还让人痛苦。痛苦能达到什么程度？签署了离婚协议的人中大约有20%没有参加离婚课堂，可这20%的人在反弹恋情结束后，都报名了。

你可能还没有准备好思考下一个方块。但是，时机已经到了。



性：“我有兴趣，但是我很害怕”

提到“性”这个词，你会想到什么？我们中大多数人可能会有情感性和非理性的反应。我们的社会过分强调了性，美化了性。以至于在已婚人士的想象中，离婚的人往往都是纵欲的——他们可以自由自在地“在性的草地上嬉戏玩耍”。事实上，在离婚期中，性欲往往是这些单身人士觉得最为烦恼的事情之一。

处在恋情中的人是有性伴侣的。虽然恋情结束了，但性的需求还在。事实上，在离婚期的某些阶段，人的性欲会更为强烈。然而，一想到约会，这些人多多少少还是有些害怕的，他们就像又回到了青少年时代；想到自从上次约会之后，约会的规矩已经变了，他们就更害怕了。有些人的父母告诉他们该如此这般；有些人的孩子正好十多岁，这些孩子也乐意充当起家长的角色！（“妈妈，一定要早点回家哦。”）如此一来，对很多人来说，约会成了充满不确定性，令人迷茫的一件事。性欲上的不满足是常见现象，这也不足为奇。

我们已经快要攀登到顶峰了。努力到现在，我们会感到很有成就感。剩下的这些方块是：单身、目标和自由。现在，我们终于可以坐下，从顶峰欣赏美丽的风景了！



单身：“单身也没关系，你是这个意思吗？”

有些人直接就从父母家走进了“两口之家”，他们没有经历过单身生活，完全错过了这个重要的成长时期。其中一些人的大学生活可能都是在“父母式”的监督之下度过的。

无论你以前的经历如何，现在的单身期作为独立个体的成长阶段，是非常有价值的。分手后的这一调整会让你真正做到对过去释怀，让你学会如何成为一个完整的个体，学会自我增值。单身何止是可有可无，单身是必要的！

在讨论班上谈到单身这个话题时，琼显得非常兴奋。“我一直很享受单身的状态，还以为自己不正常呢。听到你们这样说，我觉得做个幸福的单身人士是正常的。谢谢。”



目标：“现在，我的未来有了目标”

你了解自己能活到多大年纪吗？40岁那年，布鲁斯离婚了，他惊奇地意识到，自己的人生路只不过才走了一半。如果还有那么长的人生路要走，你的目标是什么呢？分手调整完成后，你要怎样规划自己的人生呢？

勾勒出自己的“人生轨迹图”，看一看自己的人生模式，找一找未来可能有所成就的领域，会对你很有帮助。规划，能帮你在当下看到未来。



自由：破茧成蝶

最后，顶峰！

最后一个阶段有两个层面。一个是选择的自由。你已经攻克了所有的重建方块。在过去，这些方块就是你的绊脚石，现在你自由了，已经为进入下一段恋情做好了准备。你能让新的恋情更有意义，更有回报。是快乐单身，还是快乐恋爱，你都可以自由地选择。

另一个层面的自由就是：做自己的自由。大部分人都有未被满足的需求，这些未满足的需求会成为我们的负担，可能会控制我们，阻止我们自由自在地成为想要成为的人。如果我们卸下这副担子，学会满足这些未被满足的需求，我们就能自由自在地成为自己。也许，这才是最重要的自由。

回顾

我们现在已经浏览了分手后的调整期。在攀登高山的过程中，有人偶尔脚下一滑，便会回到之前已经处理过的重建方块。我们这本书给这些方块从1到19标了号，但如果你遇到了问题，处理的时候也不一定要按照这个顺序来。事实上，你很有可能会同时处理所有的方块。遭遇大挫折（比如说打官司或是又分手了）会导致你在攀登的路上下滑、后退一段距离。

重建你的信仰

有人问信仰和重建方块有什么关系。可以继续前往离婚前所属的教堂吗？很多处在离婚期中的人觉得很难做到这一点，原因不止一个。有些教堂依然认为离婚是一种罪恶，或至少是“不体面的”。即使教堂不谴责他们，很多人也觉得自己有罪。许多教堂都是以家庭为导向的，所以离婚后的单亲家庭会觉得缺少归属感。在教堂里找不到安慰和理解，很多处在离婚期的人都远离了教堂。这种疏离感加重了他们孤单和被抛弃的感觉。

幸运的是，也有很多非常关心离婚人士需求的教堂。如果你的教堂没有这种项目，我们强烈建议你表达自己的需求。组建单身团体，参加成人课堂。如果感觉被排斥和孤独，要让自己的牧师知道。请教职人员教育他人，让他们明白离婚人士的需求。

我们每个人的生活方式都反映了我们的信仰，我们的信仰极大地左右着我们的幸福感。布鲁斯是这样说的：“上帝想要我们最大限度地开发并且发挥出自己的潜能。”重建方块的目的就在于此——让我们最大限度地发挥出自己的潜能。学习如何适应危机是精神层面的进步。我们与周边人关系的质量，还有我们对他人表现出来的爱、关怀和照顾都表明了我们与上帝之间的关系。

孩子也需要心理重建

“孩子们呢？”很多人询问重建方块和孩子们之间的关系。孩子的适应过程和成人的非常相似。重建方块同样适用于孩子（同时也适用于其他亲人，比如说祖父母、姨妈、姑妈、舅舅、伯父以及密友）。很多父母非常用心地帮助孩子度过适应过程，反而忽略了自己的需求。

如果你是一名刚刚踏上心理重建之路的单亲家长，我们建议你先学会照顾自己，完成整个调整期。这样的话，你会发现自己的孩子调整起来更容易。对于孩子，你能做出的最大帮助就是调整好自己。孩子们通常会与父母卡在同一个重建方块上，你进步了，也就帮助孩子进步了。

在接下来的章节中，我们会一一讨论每一个重建方块，也会谈论每个阶段对孩子的意义。你可以依照附录A来设定“父母离异儿童”工作室，帮助自己的孩子更好地适应父母的离婚。

家庭作业：在行动的过程中学习

在生活中或与人交往时遇到了问题，不计其数的人会选择从自助书籍中寻找答案。他们知道了各种字眼，有了觉悟，却并没有在现实中进行深层次的情绪学习。情绪学习包括在你的情感中留下标记的那些经历，比如：母亲通常会安慰你，某些行为会被惩罚，分手是痛苦的。我们在情绪上习得的东西会极大地影响我们的行为。我们要学会适应危机，其中很大一部分就是对情绪的再学习。

有些从小到大你一直信奉的东西可能并不正确，你需要进行再学习。智能学习包括思想、事实和概念方面的学习，这些东西是有价值的，但前提是你要先进行情绪学习。只有你完成了情绪学习，智能学习才能在你的生活中起作用。我们在这本书中纳入了有助于你进行情绪再学习的作业。许多章节都设定有特定的作业，完成作业之后，再继续攀登高山吧。

现在就是第一套家庭作业：

记日志或是写日记。写下自己的感受。你可以每天都写，也可以是每周写，或是按照适合自己的规律来。日志中最好多用“我感觉”这几个字眼开头的句子，这样你就能更多地记录下自己的感受。记日志不仅仅是一种有助于个人成长的情绪学习，还能够成为测定个人成长的标尺。数月后，人们通常会回过头来阅读自己当初写下的东西，这时他们就会惊奇地发现，自己居然完成了这样的改变。记过日志的人都告诉我们，这件事值得做。我们的建议是：阅读完第一章的内容，就马上开始记日志吧。也许每阅读完一个章节，你都想在日志里写点东西；也许你一周写一次，或是有其他规律。无论是否有“规律”，你的重建过程一定要有记日志这个部分。

找一个你信任的、可以求助的人，然后学会向他请教。找一个你想要更加了解的人，建立友谊。你可以用尽一切办法来开始这段友谊，总之就是要迈出这一步。如果你愿意，可以告诉对方这份家庭作业的内容。学习建立朋友支持的体系。在你多多少少感觉安全的时候，建立起联系。等到你接近离婚深坑边沿时，至少有一个朋友可以扔给你一条情

感救生索（如果你已经陷在坑里，再伸手求救就困难了）。

为自己建立一个支持小组。支持体系非常重要，这是你第一份家庭作业的核心部分。我们的建议是：找一个或是多个朋友，最好是男女朋友都有。你遇到的重建方块越让你觉得难办，你越可以与他们进行讨论。如果对方经历过或是正在经历离婚期，你们之间的沟通就会容易得多，毕竟已婚人士在理解你的感受和态度方面会有困难。然而，最重要的是你信任对方。如果你选择在救生索式的朋友中成立讨论组，这本书就是你们的指南书。我们必须要警告你的是：并不是所有的“支持小组”都能达到支持的目的。你在选择小组成员时，一定要慎重。他们必须像你一样，坚定积极地追求成长经历，不会对外泄露个人信息。

回答清单中的问题。每章的末尾，都会有一系列的问题，其中绝大多数都来源于布鲁斯的《费希尔离婚调整标准》，我们在调整之后列成了清单。花点时间回答这些问题，然后通过自己的答案判断自己是否可以继续征服下一个重建方块。（如果你想要完成全套的《费希尔离婚调整标准》，请联系专业的咨询师或是心理学家，请他们为你测试、评分，并对结果进行解释。）

你现在过得怎么样?

这是你的第一份清单，回答后再继续下一章的内容。用满意、需要改进或是不满意来评估每个问题的答案。

1. 我已经明确了目前需要进行的重建方块。
2. 我明白什么是调整期。
3. 我想要开始自己的调整期。
4. 我想要利用这次危机带来的痛苦了解自己。
5. 我想要利用这次危机带来的痛苦作为动力，推动个人成长。
6. 如果我还不太愿意成长，我会努力搞明白是什么样的情感在妨碍我的成长。
7. 我要坦然面对自己的想法和感情，以求找到当前阻碍自己前进的重建方块。
8. 我能够在这次危机中重建自我，将这次危机变成创造性的学习经历，对此我满怀希望和信心。
9. 我同朋友们讨论了这种重建方块的调整模式，以求更好地把握自己所在的阶段。
10. 我一定要搞明白为什么我分手了。
11. 如果我有孩子，无论他们多大，我都要尽力帮助他们完成他们的调整期。

如何使用这本书？

独立使用。大多数《分手后，成为更好的自己》的读者都是刚离婚不久的人，都在独自使用这本书。如果你属于这一类，我们的建议是：从头开始读，每次只读一章。继续下一章内容前，先完成所读章节的作业。本书的章节顺序正是你心路历程的走向。

但是，我们知道很多读者都想要先睹为快，然后再从头开始，一路走下来，完成所有的作业。无论你采取什么样的方式，我们的建议是：阅读此书时，使用荧光笔进行标注，以便更好地理解本书传达的信息。有些读者多次阅读这本书，每次都用不同颜色的荧光笔，他们觉得这很有用。每次阅读，你都会发现以前没有看到的新概念。你只会看到自己想看到的内容，而看到的内容取决于你所处的个人成长的阶段。

读者看了这本书后会有很多不同的反应。有些读者在得知某些信息后，反应非常大。比如说，你可能会意识到自己分手分得太快，还得回头和前任处理一些未完的事务。乔治（费希尔离婚课程几年前的一个学员）告诉布鲁斯，自己读完第一章后，感受到巨大的愤怒，并用尽全身力气把这本书扔向了墙壁。

小组。组建一个小型的讨论组，每周聚在一起讨论一章内容，这种形式胜过了独自使用这本书。组建这样的讨论组并不需要什么领导才能，然而有了讨论组，你会惊喜地发现自己从中得到了很多支持。同别人一起讨论这本书，你会学到更多的东西。很多教堂都为其单身成员提供了这样的讨论小组。

《重建工作手册》（*Rebuilding Workbook*）和《重建引导师指南》（*Rebuilding Facilitator’s Manual*）这两本书解释了该如何开展为期10周的离婚恢复课程，从以往的经验来看，遵循这两本书的讨论组成员在个人成长和转变方面最有收获。为期10周的课程是以本书为教材的。《重建工作手册》这本书中有10份教案，一次课程一份。对于这10周的课程，你如果有问题，还可以在《重建工作手册》这本书中找到答案。

大多数人都惊异于课程参与者在10周内所发生的转变。虽然这门课通常被叫作“离婚恢复课程”，但实际上旨在帮助人们掌控他们的生活，

帮助他们学会如何在生活方式方面做出“爱的选择”。研究表明，当一段恋情结束，你致力于将你的生活复原的时候，这套课程便是最有效的一种治疗方式——甚至超过了个体心理治疗。

警告。很多教堂和团体都开展了离婚恢复课程，这让人感到欣慰。然而，有些课程除了使用本书，每周还有相关话题的专家讲座。这样一来，你不仅要调整适应自己的危机，还要忙于应对每周的新观点。在这种讲座中，你没有机会参与积极的讨论，不能从同伴身上学到东西；而讨论和互相学习则像是一个实验室，你可以从中学会如何掌控你的生活。相反，讲座这种形式是让你被动地倾听他人的想法。讲座强调的是信息，而费希尔重建课程的重点是成员参与，看重的是成员之间的互相交流和联系，讲座则正好阻碍了这种交流和联系。

请你不要误会我们的意思。获取有关离婚期的信息完全没错，市面上有很多与这方面有关的好书，我们也鼓励你多读书，扩展自己对离婚、离婚康复以及离婚后生活三方面复杂性的了解。但是，如果只有信息，就会像在疼痛的地方贴上创可贴，你无法真正痊愈，也无法改变自己的生活。

我们并不想妄称知道所有问题的答案，但我们的确知道这本书讲的内容行之有效。无数人利用这本书成功度过了离婚期。它能帮助你有效处理危机，掌控自己的生活。我们相信，这本书会给你实用的信息，帮助你学习、成长、疗伤，使你更加接近你想成为的那种人。我们预祝你攀登成功！

第二章　否　认

“我不相信这件事发生在了我身上！”

分手可能是你经历的事情中最痛苦的一件。这太痛苦了，你很有可能会做出否认或是不相信的反应。而否认或是不相信只会妨碍你直面“为什么我不得不分手”这一重要问题。这个问题的答案往往比较复杂，回答起来需要时间和精力。如果你不能接受分手的事实，你的调整和重建工作就会面临巨大的困难。

猫头鹰在黑暗中孤独地鸣叫，

昨晚我听见它在呼唤配偶。

我同它一起等待，想要听到熟悉的回应之声，

它的心往下一沉，我的也一样

耳边一片寂静，甚至比鸣叫还要刺耳。

今夜，它依然在鸣叫，

回应它的是无尽的寂静。

我从未见到过这只猫头鹰。

我只听到它的叫声

还有它的等待……

——南希

看看那一大群人吧，他们聚在了登山口，等着攀登这座高山！等待的人群中有各种各样的人：各种身材、各种肤色、各种年龄，有男人，也有女人，有些人富有，有些人贫穷。有些人认为只有失败者才会离

婚，但这里很多人看上去像是人生赢家；有些人要攀登了，已经开始活动筋骨；有些人看上去受了惊吓，仿佛刚刚目睹了死亡；有些人抬头望了望这座山，觉得自己永远不可能登上山顶，手足无措。很多人就在那里等着，期望前任再来找自己，这样他们就不用登这座山了。

很多人看上去六神无主。约翰摇着脑袋，喃喃地说道：“我还以为我们的婚姻很幸福。当时我是高中橄榄球队的队长，她是啦啦队队员。所有人都觉得我们非常般配。上周，她丢了一颗炸弹在我头上。她说，她不幸福，她不爱我，她想要离婚。她把我们的两个孩子放在了她父母家。我一句话都说不出来。我从未想过这件事情会发生在我头上。”

玛丽迫不及待地开始了攀登。她告诉旁边的人：“在婚姻中，我感到非常不幸福。我想要离婚，可不敢采取行动。后来列车失事，他死了。我一点都不悲伤，所有的人都觉得我古怪。他死了，我自由了，可以攀登这座高山了。我们什么时候开始？”

丽塔说：“他离我而去，现在同另一个女人生活在一起，但我知道，在我心里，他永远都是我丈夫。上帝让我们在婚姻中结合，只有上帝才能结束这段婚姻。我拒绝攀登这座山，直到我死的那天，我都是他的妻子。也许等到我们上了天堂，我们会再次聚在一起。”

大卫正在跺脚取暖，他看起来很冷，而且依然震惊：“我的婚姻不错。我们从不争吵。可是昨天晚上，她对我说，她爱上了我最好的朋友，一边说，一边收拾行李准备离开。我走进浴室，非常难受。今天早上，我给律师打了电话，启动了离婚的各种手续。”

玛丽亚是一位头发花白的老奶奶：“我和他一起生活，我把一生都给了他。我已经到了收获的年纪，原本计划和他一起共享安宁的晚年生活。可是他连个理由都不给我，就离开了。我的收成毁掉了，而我也太老了，不可能再耕地播种了。”

类似的故事说也说不完。这么多的人对分手做出了不同的反应，他们的故事有相似之处，也有各自的特点。

你如此伤心，任何人都很难安慰你。在这一阶段，我们能够提供的最大帮助就是倾听你述说你的心情。你似乎感觉自己失败了，感觉自己被人一拳打在了肚子上，感觉情绪崩溃，感觉自己虽然还活着，却像死了一样。那些决定要分手的人，对这场危机是有准备的。对于他们而言，最初的震惊要小一些，可是，无论对哪一方来说，分手都是痛苦

的。

为什么非要分手呢？

你心中可能有个巨大的问号：为什么呢？到底是哪里出问题了呢？你觉得很有必要搞清楚，要给这段逝去的关系来一个“尸体解剖”。你想要知道为什么，可同时又否认痛苦的存在，这一来，你往往不能接受这次解剖的结果。搞清楚为什么，对你克服否认的心理状态很有帮助，所以在这一章和下一章的内容中，我们会讨论人们分手的原因。

拿这个问题来问青少年，得到的答案都很有意思，当被问到“你们中有多少人打算结婚？”通常会有一半的人举手。接下来再问“你们中有多少人打算离婚”时，却从来没人举手。

没有人一开始就计划要离婚。而离婚一旦发生，我们中大多数人都会否认它。我们想要像鸵鸟一样把脑袋埋在沙子里，躲过这场风暴。但是，在别人眼里，我们爱情关系中的问题就要明显得多，而我们自己可能还像鸵鸟一样没看见。

爱情关系中有三个实体：两个人和他们之间的关系。爱情关系就像一座桥：两个人是桥的两座根基，两人之间的关系就是两座根基之间的跨度。如果这座桥的某个根基，或是两个根基都发生了改变，桥梁就会疲劳。有些变化是桥梁无法承受的，当这些变化发生时，它就会坍塌，落进河里。作为根基的人发生变化，可能是因为个人成长、教育、宗教经历、态度变化、疾病、焦虑、愤怒、迁居，又或者是对压力或创伤的反应。

（有一种方式能防止两人之间的关系出现压力，那就是不要成长或是变化。这样的生活方式也不太健康，不是吗？）

你可能会认识到，由于你或你的爱人最近发生了变化，或是你们经历了个人成长期，所以你们爱情关系的体系被打乱了，桥梁也因此塌掉，陷进河里。

你如果扪心自问，就会觉得自己本来可以适应变化带来的压力。如果你真的办到了，那你还真不是凡人。我们活在世上，需要学习两个最为重要的能力：一是如何建立并且维护爱情关系中两人之间的桥梁；二是如何做父母。关于扮演这两个重要的角色，我们接受的教育和培训从

何而来呢？大部分都来自我们的父母、电视节目以及其他成人。这些来源不一定对我们有帮助，或者说不一定可靠。有一次，布鲁斯同差不多100名女性座谈，他问，有多少人想要拥有父母那样的婚姻。只有一个人举手！其余的人从自己家里得到了良好的熏陶吗？懂得如何拥有幸福的爱情关系吗？要适应爱情关系中的压力，你是否接受过这方面的良好训练和教育呢？

也许你会觉得婚姻咨询可以帮助你调整，事实是不是这样呢？也许可以。如果夫妻双方都想要改善关系，那么咨询师就是超级优秀的婚姻咨询师，但如果只有一方想要调整，他们就表现得非常差劲！

你的爱情关系到底是什么样的？是不是你和爱人都想要改善这一关系，还是只有你想要努力一下呢？如果努力是单方面的，这段关系得以改善的概率就很小了。两匹马可以拉动一辆很重的货车，而一匹马不干了，这辆车就动不了了。

分手后，你感到失败。你有可能深感自责，想着如果自己换一种做法，事情可能就会大不一样："如果我能更多地倾听她说话；如果我没有那么怒气冲冲；如果每次她想要发生关系时，我都满足她；如果我没有这么混蛋……"

我们希望你的自我惩罚到此为止。我们的建议是：坦然一些。自责是后见之明，但也是很大的进步。在你发现爱情存在问题后，你对生活和自己会有了更多的了解。你的觉悟和见地都有了很大的提高。为什么不把自己的新觉悟和见地用于将来的成长呢？为以后的生活做些什么吧，不要沉溺于后悔。试着这样说："以我过去的认知为基础进行自我评估的话，我已经尽了全力，做了所有该做的努力"，然后就不要再纠结了。现在，你要着手的是今天、明天、后天、大后天……

也许你们分手的原因是因为第三者介入。比起对前任或是对自己，我们更容易对第三者产生愤怒。真叫人左右为难啊——如果你对前任愤怒，你感觉糟透了；如果对前任没有愤怒，你也感觉糟透了，怎么做都没好结果。你曾经爱过对方，怎么愤怒得起来呢？可是对于那个介入你们关系，把"你的爱人从你身边带走"的那个人，愤怒就来得容易得多。

为何爱情关系中的一方会找第三者呢？原因很多。你可能会觉得，有些东西第三者可以给对方，而你不行。有些人的确是因为这个原因找的第三者。但是，不要忘了，每一段爱情关系的根基都有一些裂缝；由于各种情况和原因，这些裂缝最终导致了关系的破裂。早在分手之前，

你们之间发展和互动的模式就已经成形了。你们的关系中有严重的裂缝，但即使在此时，你可能也很难洞察到这些裂缝的存在。

举个例子。许多人在结婚的时候并没有摆脱父母的影响。他们只是父母的孩子，除此之外，并没有属于自己的身份。到后来，这样的人可能会决定甩掉自己的爱人，发生了什么呢？其实他真正甩掉的是父母的控制和影响。反抗自己的配偶，实际上可能是在反抗自己的父母。

所以，你们关系中的裂痕也有可能在你结婚之前就存在了。如果你们的关系中存在裂痕，那第三者就可能通过弥补这一裂痕，轻易地介入你们的关系。关系中若存在不足，关系之外的人往往能更容易，或是看似更容易填补这一不足。好的婚姻咨询师可以帮助你发现并了解爱情中的裂缝和不足。

婚姻会走到尽头，还有另外一个极为常见的重要原因。许多夫妇犯了个错误，即把自己所有的时间和精力投入到婚姻之外的某件事情当中。比如说，装修新房子、工作或是去读书。他们如此投入，结果没有了时间和精力来经营他们的爱情。事实上，他们做的事情可能成为回避对方的方式。房子建成了，夫妻之间却再也没有了共同之处，新房子成了他们的离婚纪念碑。

最初是怎么开始的？

许多人会问："那个谁和谁为什么离婚了？"有时，更为贴切的问法应该是："为什么那对夫妇会结婚？"

（鲍勃在大学时期写的一篇论文的开头是："离婚的基本原因是结婚。"这一见解也许算不上深刻，但我们只要看一看大多数人离婚的原因，就会发现这句话并不离谱。）

许多人结婚的理由就是不恰当的，其中包括：1. 避免孤单；2. 逃离不幸福的原生家庭；3. 他们觉得人人都应该结婚；4. 认为只有找不到结婚对象的失败者才会单身；5. 想要成为父母，或是为自己找一个父亲或是母亲；6.奉子成婚；7. 因为我们"坠入爱河"……理由多着呢。

我们会在另外的章节着重讨论爱情，现在我们只说一句话：爱情有多个层面，有些层面并不成熟，爱情并不足以为婚姻铺垫一个良好的基础。人们往往会将对方理想化，然后爱上理想化的对方，而非真正的对方。蜜月期一结束，幻想就破灭了，你就会发现对方达不到你心目中理想的状态。也许，"坠入爱河"只是人们为了填补心中的空缺所做的一种尝试，并不是建立婚姻的良好基础。

那些因错误的理由（"坠入爱河"也是其中之一）而结婚的人可以被描述为半个人，他们想变得完整，想要通过结婚来找到幸福。甚至婚礼誓言里也有"两人合二为一"这样的句子。有一次，布鲁斯和一些神父进行座谈，有人问他是否认为婚礼誓言是离婚的原因之一。他回答说"是的"，然后讨论变得非常活跃，之后有些在座的神父改变了婚礼誓言。

同样地，鲍勃并不赞同婚礼上常见的用两根蜡烛（代表双方）点燃一根蜡烛（代表他们的关系）的形式。好吧，仪式进行到这里也没有什么不妥。可接下来，原来的两根蜡烛就被吹灭了！"蜡烛"被吹灭了，原来两个单独的个体到底怎么了？

你若是准备好了单独面对生活，单身也能找到幸福。这说明你做好了准备，可以与另一个人一起面对生活了。这种情况其实是两个完整的个体双双完成了个人成长和自我意识方面的探索。另一种情况是两个半个人，想要结合在一起组成一个完整的人。两者相比较，前者往往会建

立起更有活力的关系。

大多数错误的结婚理由都可以总结为：不幸福的人想要通过结婚找到幸福。你还记得以前有部关于婚姻的电影吗——《30、40和50年代》（有了电视，无论老少都看过这部电影！）。电影讲的全是恋人之间的追求过程，等到他们结婚，电影也就结束了。其中微妙的信息就是：现在你结婚了，可以不费吹灰之力地“幸福到老”。这就是童话！

布鲁斯的儿子托德把自己的想法写在了论文里。他的想法颇为深刻。作为一个年轻人，他很好地描述了结婚的恰当理由：

我走在成长为一个完整的人的道路上，在未来的某个时间，我感到自己杯子里的东西是如此丰富，需要找一个人来分享多出来的部分。

结束了……就是结束了

这段既不幸福也无价值的关系结束了，你要认识到这一点，这有助于你明白离婚是明智的决定。看一看你的上一段关系，你的前任，还有你自己，在这一刻，请忘记社会上各种所谓“你们是天造地设的一对”的理由。现在是坦承痛苦的时间。问一问自己：

你和前任曾是朋友吗？

你们互相吐露过心思吗？

你们共同的兴趣是什么？有共同的爱好吗？有共同的人生态度吗？政治观呢？宗教信仰呢？养育孩子的方式呢？

你们的自我目标，互相设定的目标，或是婚姻的目标相似/相容吗？

你们之间解决问题的方式合拍吗？（具体的解决方案不一定要相同，而是方式合拍）

对方让你生气的时候，你是直接解决、隐藏情绪，还是想要伤害对方？对方生气的时候又是怎样的呢？

你们有共同的朋友吗？

你们一起出席过社交场合吗？

你们是不是按照约好的方式来共同负担挣钱和做家务这两件事情？

你们是不是给了对方独处的时间？

你们互相信任吗？

你们是否觉得彼此的关系非常重要，在必要的时候会做出一些个人牺牲？

我们希望这些问题没有给你带来太大的痛苦。诚实地回答完这些问题，你就很有可能认识到“从多个角度”看来，你们的关系甚至在正式分居/离婚之前就走到了尽头。承认自己之前的婚姻有问题，已经很不容易。要承认自己也是问题的一部分，就更难了（而责怪对方，责怪社会

或是别的什么就容易多了）。然而，接受，正是“否认”（第一个重建方块）最重要的积极面。

花点时间做到这一点。另外你还要记住：你没有必要为了接受分手这个事实而背上重重的负疚感！不要想什么“如果我这样，如果我那样”，导致离婚的因素，就像支持桥梁的结构一样，非常复杂。要修建一座坚固的桥梁，需要大量地分析已知的各种力量、压力、承重和材料强度。成功的爱情关系远比这个复杂得多！而我们对人际压力、承重和自身强度真正知道多少呢？大多数人都知之甚少！

在向上攀登的途中，你会对此有更多的了解。现在，试着深吸一口气，说：“我的恋爱关系已经结束了。”

现在，就哭上一会儿吧。

从否认到接受

想着自己分手的原因，仔细审视上一段爱情关系当中的裂痕，你泪水滂沱。现在，你可能感觉“更难过，却明智了一些”。你也许对自己感到有些泄气。很多人在这个时候都有这种感觉。

如何才能接受分手这个事实呢？我们在用计算机分析数据的时候，发现了一个重要的方面。《费希尔离婚调整标准》有一套子测试，用于检测你在多大程度上接受了分手这个事实。我们把数据输入计算机进行分析，却发现这个子测试的各项结果消失了！我们进行调查，想要找出这些结果去哪里了，最终发现许多结果和自我价值联系在了一起。数据和人的感受同时说明了一个问题：你的自我价值感越高，就越容易接受分手这个事实。

如果你觉得很难迈出攀登的第一步，这是因为你拒绝接受分手这个事实，你可能需要提升自我概念。如果你最近才分手，还处在震惊的状态，那么此时我对你说，你需要提升自我概念，就是在白费口舌，没有多大作用。但尽管如此，你仍然需要明白这个道理。我们会在第十一章着重讲解自我概念，之后你就会发现更多的自我价值所在，你看待自己的眼光也会大为不同。

你现在是单身，已经分手了，这是事实。随着你越来越靠近这个事实，你情绪上的痛苦也会变得愈发强烈。你感受到的痛苦是真实的。在人的一生中，离婚和配偶去世有可能是两个最痛苦的经历了。你分手了，你的感受和数百万人的感受是一样的：痛苦。是的，虽然知道还有很多人经历着相同的痛苦，可这并不能给你多大帮助。可是，我们应该以离婚为动力，实现自己的成长，把危机变成机会，而不是让这次经历给自己留下永远无法愈合的伤口。痛苦可以成为我们尖刻、愤怒和不幸福的理由，但我们也可以因为痛苦而成长。你愿意选择哪一个呢？

有些人觉得自己会和前任复合，这样的人可能会觉得没有理由去攀登自我调整这座高山。在科罗拉多州，有20%~30%提出离婚申请的人并没有得到最终的判决（每年的数据都会有些差异）。我们不知道这些夫妇最终怎么了，但我们猜他们中很多人的爱情复活了，于是重新走到了一起。

如果你们还想和前任复合，怎样做才最好呢？还有必要攀登调整的高山吗？如果你们的关系已经破裂到实质性分居的地步，你们已经开始谈论离婚的问题，那你们可能需要分开一段时间，在这期间，改变之前的互动模式。也许你还需要关闭桥上的交通，然后加固根基。在你们开始改善桥梁之前，你们双方都应该经历个人成长，可是不要忘了：除非双方都能做出改变，否则你们之前的关系很难变得更有意义。在你和前任复合前，你可能也需要攀登这座高山。

孩子的痛苦

“否认”会在三个方面给孩子带来困扰。第一，父母离异的孩子会继续幻想父母会复合，并且为之投入大量的情感。他们很难接受父母已经分手的现实。孩子们在这方面的幻想非常强烈，往往会出乎父母的意料。你需要不断地向他们说明父母已经分手的事实，这样他们才不会继续在这方面投入大量的情感。孩子们可能会调用各种手段来促使父母复合，比如说让你们有时间共处，或是让你们交谈。孩子们不接受父母分手的事实，并投入了大量的情感，希望父母能够复合；对待孩子的这种反应，你的态度要温柔而坚定，不断地告诉孩子自己的决定：这场婚姻已经结束了。

就孩子和否定/接受这个重建方块来说，第二个重要方面是，孩子们认为是因为自己做错了事情，所以父母才分手的。比如：上一次他们没有听话，没有上床睡觉，或是吃饭后没有端走自己的盘子，或是没有做自己分内的家务……他们认为那就是父母争吵和离婚的原因。一定要尽全力帮助孩子明白：父母离婚不是孩子的错，离婚是成年人间的问题。

第三个方面就是孩子的恐惧：现在双亲中的一位已经“离开”了，另一位也会走吗？他们往往会黏在父母身边，他们需要反复确保父母不会离开他们。孩子需要明白：父母间的婚姻关系会结束，但他们不会和自己的孩子分开。你需要向自己的孩子保证，即使和配偶分开了，你也永远不会离开孩子。

我对朋友和爱人的看法

你现在非常脆弱，会陷入另一段感情中，以为这样就不会感到痛苦了，在这里请允许我说教几句。我的看法是：你现在需要的是朋友而不是爱人。

你读过荷马的《奥德赛》（Odyssey）吗？这是古希腊的史诗，讲述了一群水手在旅途中遭遇各种阻碍的故事。其中的一个阻碍就是他们路过一个小岛，看到了很多迷人的女海妖。海妖想要引诱水手停留。（这些水手事先就得到了警告：停留即是毁灭）。他们把自己捆在了桅

杆上，蒙住了自己的双眼，以免受到海妖的蛊惑。

就像荷马笔下的水手一样，你也需要把自己捆绑在自我约束的桅杆之上，在情感痛苦部分愈合之前，不要深陷另一段恋情。长期看来，深感痛苦之际产生的恋情几乎无一例外会给你带来更大的悲哀。友谊却对你有帮助。对现阶段的你而言，建立友谊比恋情更有意义。

想一想马戏团的钢丝绳。钢丝绳被搭在两个高台之间。一个高台代表的是你在恋情中的安全感，而另一个高台代表的是你需要在内心中发掘的安全感。你需要走过调整期中的钢丝绳找到内心的安全感。如果你躲在公寓中，躲在家里或是完全不与人交往，你就会失去平衡掉下去。

如果深深地陷入了一段长期的有承诺的恋情，而且对这段感情的投入胜过了对个人成长的投入，你也可能失去平衡摔下去。一天清晨，你从睡梦中醒过来，发现自己为了维持恋情，正在竭力讨好对方，而没有努力成为自己想要成为的那个人。

想要在钢丝绳上保持平衡，就需要拥有能够帮助你保持平衡的朋友。他们不会因为想要获得你的爱情而给你偏颇的回应，他们会给你诚实的反馈。朋友比爱人更为客观，在这个阶段，你需要客观。给自己设定一个目标：在出双入对前，要先学会成为幸福的单身人士。

——布鲁斯

你现在过得怎么样？

也许你不想攀登这座山，也许你心里还觉得自己没有离婚，但也请开始这段行程。情感上实在是太痛苦了，你知道自己必须攀登。在攀登的过程中，尽可能多地学习吧，你将受益良多；积极地看待这次攀登之旅吧，不要把它当成苦不堪言的差事。

在下一章，我们将继续探讨为什么爱情会终结。然而，在你继续阅读下一章的内容之前，请花点时间完成本章的清单，看一看自己是否准备好继续前进了。检查一下自己是否有进步。没有人会给你评分，你对自己要做到完全的诚实。

1. 我能够接受自己已经分手的事实。
2. 告诉朋友亲人自己已经分手时，我并没有感到什么不安。
3. 我开始有些明白为什么我们会分手了，这有助于我克服想要否认的念头。
4. 我认为，离婚虽然痛苦，却是一种积极的创造性的经历。
5. 我准备好致力于个人成长，以期成为想要成为的自己。
6. 我想要先成为幸福的单身人士，然后再认真地找另一段恋情。
7. 即使我和前任打算复合，我也会继续努力地实现个人成长。

第三章　恐 惧

"我非常害怕！"

恐惧能够让人无法动弹。可是，如果你认识到恐惧是你自身的一部分，是你的朋友，那么恐惧就成了动力，就成了一种更好地了解自己的方式。陷入离婚的深坑时，恐惧是你的主要感受之一。

恐惧是我最大的障碍。我害怕自己掌控不了的变化，同时又害怕没有变化。恐惧影响了我的整个生活！我害怕独处，可同时我又主动与他人隔绝；我害怕以后再也没人爱我，然而在爱情靠近之际，我又把它推得远远的……我完全卡在这里了，恐惧让我不能动弹……后来我承认了自己的恐惧，把它们一一列出来，坦率地加以讨论，这时它们就再也奈何不了我了。

——杰雷

之前，我做了33年全职太太，照顾一大家子人。我属于中上层阶级，生活安定舒适。后来，我就成了单亲妈妈，不但要抚养我们最小的孩子，还要自食其力（此时，我已经没有什么谋生技能了），恐惧之下，我真的是无法动弹。

——乔安妮

这条小路让人望而生畏，不是吗？有些人还没有开始攀登就开始如此评论，他们暴露出了自己的恐惧："不要走那条路，你会从悬崖边上摔下去的！""这条路太陡峭了。我担心自己爬不上去。""登山的时候，不知道会有什么野兽扑向我。""我不想登山。""如果我选择攀登，期间产生的对自己的进一步了解会让我感到害怕。"

分手会让人产生各种各样的恐惧。有些恐惧是你前所未有的，你也

从未想过自己还会有这样的恐惧。有些恐惧一直都存在于你过去的生活中，只不过你一直都予以否认。

恐惧很容易让你无法动弹。你太过害怕，不敢登山，恐惧让你举步维艰。一点点恐惧能够起到推动的作用，但太多的恐惧则会让你很难继续正常的生活。关于恐惧，我们知道两三个关键点，它们能够帮助你处理这种情绪。第一点：没有认清的恐惧最恐怖。一旦认清自己的恐惧，直面它们，你就会发现它们没有那么可怕，也没有那么不可战胜。你只需要做一件非常简单的事情，那就是一一列出自己的恐惧。这真的非常有用。认清你所害怕的东西，这样你就能贴近自己真实的感受了。

另一个关于恐惧的真知灼见就是：那些你因恐惧而不敢面对的情况更有可能发生。比如说，我害怕被拒绝，我就会找各种方式避免被拒绝。为此，我有可能一味地取悦他人，或是养成了过度负责任的性格，又或是不肯表达愤怒。这些行为看起来能使我免遭拒绝，但事实上却增加了我遭到拒绝的机会。人们感觉到我不实在、不诚实、不真实，他们有可能因此拒绝我。如果我们不肯面对恐惧，我们害怕的事情就很有可能变成现实。如果你害怕自己恐惧，最好不要否认它们的存在，而是坦然面对。仅此一点就足以赶走部分恐惧心理了！

你在害怕什么？

我们来看看大家共同的恐惧。在这里，我们谈论的是离婚期常见的恐惧，能帮助你找到并且认清自己的恐惧。其中有多少是你正在经历的呢？

最大的恐惧之一就是害怕未知的将来。这条山间小道一路往上会是什么样子，我不知道。我对自己或是对别人会产生什么样的了解，我不知道。要怎样一个人生活，我也无法想象。

这些对未知的恐惧扎根于我们的性格形成期。就像半夜你从梦中醒来，觉得自己真的看到了鬼魂一样。这种恐惧是真实的，但那些你认为自己看到的东西并不真实，而是你想象出来的。未知的将来就是这样的鬼魂，你需要明白，自己能够面对它们，过好每天的生活。你要对学习的过程充满信心：自己最终是能够面对分手后出现的每一次新感受的。

另一个常见的恐惧是成了离婚人士。别人会怎么想呢？他们会发现我是个失败者。如果我解决不好爱情中的各种问题，我还能得到什么呢？这就像我吃着东西，然后洒了自己一身，所有的人都在叫喊："看呀，那个蠢货洒了自己一身。"我觉得尴尬、局促不安、丢人现眼、羞愧，而且害怕再也不会有人喜欢我了。

还有一个恐惧是家丑外扬。通常我们都没有想到这一点，可是家丑真是外扬了。我们在一起的时候，我可以同爱人大吵一架，并且不让任何人知道。婚姻有问题，我们觉得难为情，可至少外界并不知道这回事。现在我们分居了，孩子的老师总会知道。朋友们很快就发现，找我的前任要打另外一个电话。邮局马上发现，她的邮件要转寄到另外一个地址。还得通知公用事业公司，我们要等解决好一些财务问题之后才能付账单。以前只有我们两个人知道，现在整个世界都知道这点家丑了。

我感到恐惧，我不得不做出决定，可是我不知道该如何做决定。我该找什么样的律师呢？我该咨询什么样的治疗师呢？我没有足够的钱支付所有的账单，我该如何决定先付哪些账单呢？之前都是我的配偶在处理付账的事情。现在我怎样才能学会记账呢？车子该怎么保养呢？我完全没有概念。我之前从来没有开车去过维修厂，那里的人肯定会占我便

宜的。我要学会所有这些，要做出明智的决定。这简直就是一份全职工作。我本来就在情感上不知所措，完全没有余力考虑车子的问题呀。

我担心钱的问题。现在要供两套房子了，我怎么做才能赚到足够多的钱呢？我现在上班除了哭什么都干不了，好担心自己会被开除。我无法集中精力，工作干不好。我的效率这么低，会有谁想要雇用我呢？去哪里赚钱付账单和养孩子呢？我真是不知道呀。

说到孩子，我害怕做单亲家长。我自顾不暇，真的没有耐心，没有勇气，也不够坚强，无法单枪匹马满足孩子的需要。筋疲力尽的时候，没有人帮我一把，替我一下。我必须一天24小时，一周7天地满足孩子的需要。我想要躺在床上，把头埋进被子里。我希望能坐在谁的膝盖上，希望有人能够抱抱我，我不想故作坚强地把孩子抱在膝盖上。

我害怕失去孩子。我的前夫说想要监护权。虽然一直都是我在照顾孩子，孩子们也说想和我在一起，但我前夫的经济状况更好，他能够给孩子们买他们想要的东西。他会在物质方面向孩子们做出许诺，而这样的条件我是没法提供的。这样一来，孩子们肯定会改变心意，他们肯定想要和他生活在一起。如果举行监护权听证会，我的孩子们会说什么呢？他们会不会说妈妈现在有多么心烦意乱，会不会说妈妈很忙，情绪又差，根本没有时间和他们待在一起呢？

我担心找不到人倾诉。我想要找人倾诉，可是他们会懂我吗？我的大部分朋友都是已婚人士，没有经历过离婚。我告诉他们的话，他们会不会说长道短呢？我现在离婚了，他们还会继续做我的朋友吗？我肯定是这个世界上唯一一个有这种感受的人。连我自己都不了解自己，别人也不可能了解我。

我害怕上法庭。我从来没有上过法庭。我认为只有罪犯或是那些触犯了法律的人才会上法庭。我听说过离婚时的“战争场面”是怎样在法庭里上演的，我害怕经历这样的事情。我知道我的前任会找到附近最好的离婚律师，我肯定会一败涂地。我不想表现得尖酸刻薄，但为了保护自己，我恐怕也不得不如此。我会怎么样？我的家庭会怎样？我的孩子会怎样？为什么这些事都要由法院说了算，凭什么法院有这么大的权力？我到底做了什么要受这份罪？

我害怕愤怒。我害怕自己的愤怒，也害怕配偶生气。小时候，一旦父母生气吵架，我就恐惧不已。我学会了看到愤怒就绕着走。我和我的配偶从不吵架，也不会以任何形式表露出愤怒。有时我发现自己很生

气，但那时我真的很害怕。如果我生气了，会怎么样呢？那么我们就再也没有复合的机会了。很多时候我觉得生气，但又认为自己不该生气，这样不安全，也不对。我觉得压抑，有时我会思考自己的压抑和愤怒之间是否有什么联系。

我害怕失控。我的内心非常愤怒。我的父母生气了就会失控，如果我也像他们一样，该怎么办？我听说有人离婚时做出了暴力行为。如果我失控了，也会做出暴力的事情吗？

我害怕独自一人，害怕独自生活。如果独自一人，等我老了，谁来照顾我呢？我看到过夫妻之间互相照顾，这样就不用去养老院或是退休中心了。如果我病了怎么办？也许我会死在空荡荡的公寓里，也没人知道。如果我病了，没有人会照顾我。如果我病得厉害，动不了了，或是没法打电话求助，也没人会知道。

我还害怕发现自己不讨人喜爱。我的前任最了解我，如果连前任都不想和我一起生活，那我肯定是不讨人喜爱的。一个人度过余生，还觉得自己不讨人喜爱，这日子怎么过得下去？我一直都害怕被人抛弃，现在我被抛弃了。我就像个玩具，被玩腻后扔掉了。

我觉得自己精神不正常了。我觉得自己疯了，简直可以进精神病院了。我觉得自己真的是疯了——想到进了精神病院，有人照顾我，有人提供一日三餐，我甚至还觉得蛮不错的。我从来没有想过自己会疯到这一步，连精神病院对我而言都显得有诱惑力。可是，我真的觉得它有诱惑力呀。我想要变成小孩，想要有人照顾我。只要有人能够照顾我，就算是去精神病院我也愿意。

我害怕受到更深的伤害。我从来不知道自己能如此伤心。我爱的那个人——我本以为爱我的那个人深深地伤害了我。我长这么大，从来没有谁这样伤害过我。我想躲起来，这样就再也不会受伤了。我太伤心了，我已经麻木了，就仿佛我的心里长满了老茧，已经感受不到疼痛了。我担心这层外壳会裂开，我担心再受一次伤害，自己会活不下去。

我害怕改变。我的生活会发生怎样的改变？我得从自己家里搬出去吗？我得找新工作吗？我得交新朋友吗？为了活下去，我非得改变自己，改变性格吗？这些未知让人不寒而栗。为了度过这场危机，我不知道自己必须做出什么样的改变。

想到约会，想到和他人在一起，我就恐惧不已。我甚至都不要想这

些事。

让恐惧变成朋友

有些人通过做危险的事情来处理自己的恐惧。他们想要面对自己的恐惧，觉得冒险能够让自己感受到恐惧。在离婚期中，他们会去攀岩，会尝试危险驾驶，或是让自己置身险境以感受到恐惧。这样极端的行为鲜有成效。我们不应该去超越恐惧的极限，更有价值的做法是让恐惧成为朋友。

面对心中充满恐惧的咨询者，治疗师通常会让他们想想这事最糟糕的结果是什么。你会因为这场危机丧命吗？你会因此生病吗？你会被关进监狱吗？通常来说，最糟糕的情况也就是你会非常伤心地生活一段时间而已。最可能发生的事情是：这场危机会引导你发生转变，引导你在更深的层次感受人生。

我们每个人心中都有恐惧，这是正常的。我们可以与恐惧交朋友。正是因为恐惧，我们就不会去冒不必要的风险，不会让自己置身危险中，也不会处于无助而容易受伤害的境地。没有了恐惧，我们就会置身于威胁生命的处境中，甚至早早丧命。我们需要恐惧来保护我们。被火烧伤过一次，你就会学会敬而远之，明白了火可以烧伤你，并对其有了恐惧。情感上的伤害也是同样的道理。现在你受到了伤害，便学会了在情感伤口愈合前不与他人产生太亲密的关系，以此来保护自己。

恐惧也可以成为动力。为了生存，恐惧能够促使我们学会应对技能，能促使我们产生更好的防御机制，还能促使我们在情感和体能上变得更加强壮。恐惧可以成为动力，促使我们走过调整期。比如说，我可以告诉自己："我不想如此痛苦。我想要走出这个阶段，征服我的恐惧。"

征服恐惧的最好方式就是让自己感受它们，"唯一的出路就是一路走出去。"你需要发现自己的恐惧，坚定地征服它们，并通过它们更加了解自己。

举个例子。你也许害怕教育孩子，害怕处理孩子的事情。克服这一恐惧，你就能成为更好的家长。面对恐惧，解决恐惧，你就能有更多的时间和精力致力于个人成长和职业发展，从而发展出更好的交往技能，

成为更好的父母。

处理恐惧

感到恐惧时，你要注意身体哪一部分对恐惧做出了反应，这一招很有用。大多数人的反应区域都在腹腔神经丛，也就是我们平常所说的心窝处。但是，你身体的其他部分也可能会有反应，比如心跳加快、腿部肌肉紧张等。了解身体的反应，有助于接受并解决自己的恐惧感受。

这样做对你会有帮助：找一个舒服的地方坐下或是躺下，然后做深呼吸。用腹式呼吸法尽可能地多吸气，尽可能让肺部下叶也充满空气——深深地吸一口气，再慢慢吐出。让氧气在全身特别是你的头部循环。

然后放松。从头顶到脚趾，让每块肌肉都彻底放松。在越来越放松的同时，保持深呼吸。闭上眼睛几分钟，想象自己处在一个安静而放松的环境（在海滩上，在高山草甸上……）。

接下来，就开始具象化自己的恐惧。想一想：我恐惧的东西会威胁生命吗？这个恐惧源于何处？是现在才开始的，还是以前就有的？比如说，配偶对着我发怒时，我有没有感觉到小时候父亲发怒时我心中的恐惧？我的恐惧有没有让我想起过去某次情感或是身体受伤的时候？感到恐惧的时候，怎么做才是恰如其分的？现在感受到的恐惧会压垮我吗，还是我能利用它更加了解自己呢？

思考这些问题时，继续深呼吸。慢慢地“回到你所在的房间”，准备好后就睁开眼睛。经常使用这种深度放松练习来探索自己的恐惧，更为有效地对它们进行处理。这样处理恐惧，有助于让恐惧成为你的朋友，有助于更好地掌控自己的生活。你能做出的选择越多，恐惧对你的控制就越小。

没错，一段时间的深度放松没法治愈你的恐惧。你得坚持下去，经常进行放松练习，尽可能地面对自己的恐惧，并且“解决”这些恐惧。如果你觉得已经承受不住，或者因为恐惧，你已经无法正常生活，就要寻求专业的帮助。征求你的牧师、拉比、阿訇、医生或是信任的朋友的意见，请他们推荐执业心理学家或是家庭治疗师。

分手这场危机能给你带来很大的个人成长和转变空间。面对并克服

恐惧能够帮助你将这场危机变成创造性的经历。

你的孩子比你还要害怕

“我对8岁的女儿说，我要走了，然后我就进房间收拾衣服。等我出来想要和她亲吻告别时，她正躲在床底下。她当时害怕极了，直到今天，她都说自己不记得这件事，否认自己曾躲了起来。”（布鲁斯）

父母离婚时，小孩内心的恐惧是难以想象的！他们觉得自己的整个世界都受到了威胁：我的父母还爱我吗？我会住在哪里？我会跟着妈妈，还是爸爸？我的朋友会怎么想？我还会有朋友吗？我到底会怎么样？

孩子通常会觉得所有人都会弃他们而去：“妈妈要走了，爸爸也会走吗？”“爸爸搬走了，我无话可说。我担心妈妈什么时候也会搬走，然后就剩我一个人了。”

我们需要给孩子传达一种信息：父母间的婚姻关系会结束，但他们不会和自己的孩子分开。婚姻结束了，可父母和子女的关系是永远不会结束的。无论是在语言还是在行动上，你都要给孩子这个保证。在这个阶段，这一点非常重要。

恐惧非常强大。和成年人一样，孩子们也能学会认清自己的恐惧，并谈论它们，然后更为坦然地处理自己的恐惧。我们所有人都要意识到：感到恐惧是没关系的，每个人都有感到恐惧的时候。

顺便说一句，本文提到的放松和深呼吸的方法对于孩子来说也非常有效。早一点学会这种方法，孩子们就可以在各种具有焦虑感和恐惧感的生活情境下运用了（比如考试、公众演讲等）。

你现在过得怎么样？

下面这份清单用于帮助你检测自己是否完成了这段行程。如果你还没有鼓足勇气面对自己的恐惧，攀登将会非常艰难。

1. 我已经认清了自己的恐惧，并且列出了清单。
2. 我已经找了朋友或是愿意帮忙的人一起谈论我的恐惧清单。
3. 恐惧可以成为我的朋友，我正在学习这一点。
4. 我正把恐惧从一种让人无法动弹的感觉变成动力。
5. 通过直面自己的恐惧，我更加了解自己了。
6. 我经常进行深度放松练习，这样做能帮助我处理自己的恐惧情绪和日常压力。

第四章　适 应

“可是，在我小时候，这样做能行的！”

在成长的过程中，由于对爱和关注的需求没有得到满足，我们习得了各种各样的适应方式。小时候，有些方式帮助我们得到了自己想要的东西，但到成人阶段，这些方式就成了累赘。比如说，在成人关系中，过分负责或是不够负责都是行不通的。重建过程能给你提供很多机会，让你改掉不健康的行为，建立真正有助于关系成长的行为。

在第一段婚姻中，我扮演的是照顾对方的妈妈角色。在我的下一段恋爱关系中，我想要找一个爸爸一样的人来照顾我，呵护我内心的那个小女孩。也许到了我的第三段恋情中，我就能找到平衡点，建立健康的恋爱关系吧。

——珍妮丝

你还在思考自己的婚姻为什么会结束，是不是呢？

我们还要继续征服重建方块。在这之前，要先花一些时间探索这个问题。自己的婚姻为什么会结束？几乎所有经历离婚的人都想对此有更多了解，这一章会帮助你回答这个问题。

当你决定要结束爱情关系时，你并没有100%纯粹的感觉。考虑离婚时，你是什么感受？也许是80%赞成离婚，另外20%反对离婚？处在危机情况下，内心充满矛盾的声音，让你因此而迷惑，这是极为正常的。

我们每个人都有很多面。你开车经过冰激凌店，内心的一个声音说：“我们停一下，进去买一个冰激凌蛋卷。”另一个声音却批评道：“还记得你的新年计划吗？你可是想要减掉9公斤呀。不停地吃冰激凌，你

永远也达不到这个目标！”超级棒的就是，这时候还会有个声音出来调停：“你已经很克制了，一周吃一个小冰激凌蛋卷没什么问题，算是奖励吧。”

倾听内心的声音，你就能更好地了解自己不同的子人格。你在倾听内心的不同声音之际，还要注意辨认代表自己的声音。对于很多要离婚的人来说，可能内心都经历过这些不同声音的“内战”，而这些内战最终演变成了自己和配偶之间的“战争”，进而导致了关系的终结。

了解自己的不同面，对你的疗伤过程也非常有益。你能够因此更加了解自己，进而在未来建立更为牢固的爱情关系。

健康的关系

在健康关系和不健康关系之间进行选择时，为什么会有这么多人选择不健康的关系呢？不过，健康关系看起来是什么样子的呢？身处一段健康的关系之中又是怎样一种感觉呢？我们怎样才能建立和自己内心以及他人的健康关系呢？

为了回答这些问题，我们先来看一看什么是健康性格的组成部分。

我们每个人都有感受，有人称之为“内在自我”。接触自己的感受，认清自己的感受，这一点很重要。有证据表明，你能感受到多少自我和你能疗愈到何种程度之间是相关的。一个人如果不能获取、谈论自己的感受，那么他适应危机所需要的时间就要比其他人长得多。

我们也都有创造性，能够想出新的行为或思考方式。创造性是可贵的天赋，不仅给予我们艺术的灵感，还让我们拥有原创性、唯一性、个人特点以及自我实现。创造性好的一面能让我们的个性更为突出，而非整齐划一。

我们都有幻想的一面，这一面的我们看到花园种子的商品目录，就觉得自己种下去的种子也能长出和目录上一模一样的花朵和植物。幻想的这一面喜欢看《阿拉丁》（*Aladdin*）一类的电影，想着只要有块魔法地毯，我们就可以飞起来。幻想平衡了我们的严肃和理性，让我们的生活更加有趣，否则我们就会一直吃麦麸、西兰花这一类对身体有益的食物了。

我们有滋养层面，但我们经常因为滋养而失衡。我们很容易滋养他人，而忽略了滋养自己。我们接受了这样的观点：与其接受，不如给予，因此常常因为过度给予而付出代价。健康的做法是既要滋养他人，也要滋养自己。

我们有精神层面，我们通过信仰与另一种至高无上的力量相通。信仰可能不理性、不知性、也不成熟，通常是我们比较孩子气的一面。有了这种精神层面上的孩子气，我们会在更强大的力量面前低头，但同时也会用自由的意志在生活中做出爱的选择。

你还能想出其他健康的方面吗？好好想一想，列出一份清单来。

你的成长过程健康吗？

有几个重要的问题，请你好好想一想。你的家人、你童年时期的家庭环境在多大程度上对你的健康品质进行过鼓励？如果你是男性，你的哭泣得到过鼓励吗？如果你是女性，你适当的愤怒，还有愤怒的适当表达得到过鼓励吗？你的好奇心和创造力得到过鼓励吗？有没有人鼓励你独立，鼓励你独自思考，或者你听到的都是“我们是你的父母，我们说怎么做，你就怎么做”？

童年的其他影响因素，比如说学校，又是怎么样的呢？你的创造性有没有得到过鼓励，还是因为与众不同而不断遭遇麻烦？有没有人鼓励你的愤怒、哭泣，谈论自己的感受？你有爱心，你追求精神层面，你相信魔法神话故事，有人鼓励过你吗？

你的宗教教育怎样呢？你所在的教堂鼓励你对信仰提出创造性质疑吗？你的愤怒得到鼓励了吗，或是被视为罪恶、不虔诚？你关爱自己的行为得到鼓励了吗？或者他们教给你的是给予要胜过索取？

从讨论班参与者的反馈看来，有些人性格的健康面得到了更多的鼓励。有些人的原生家庭给了他们更多的空间去施展创造力，去相信魔法的存在，为他们付出，让他们获得滋养。有些人的学校除了教读、写、算三方面的基础知识外，还允许了他们保持个性和唯一性。有些家庭、学校和教堂教导我们如何做到有爱心，但更多的家庭、学校和教堂强调的则是恐惧和控制，好让我们具有“应该有”的行为。

因为各种各样的原因，我们当中很多人都没有学会如何承认并且鼓励自己性格中的健康面。作为成人，我们忘记关注自己的感受，忘记创造性，忘记要在自己身上花时间，忘记要进行精神健康层面的投入。拒绝这些健康面已经内化成我们的一部分：这样我们才能与人相处，才能有归属感，才能得到分数，才能赚钱，才能成为别人想要我们成为的样子。现在，我们多多少少感觉到没人爱，没人滋养，不开心。我们的自尊水平也许很低，我们在各种关系中寻找让我们感觉良好的方法，却没有审视自己的内心。正因为如此，我们才会觉得健康的关系让我们不自在。我们其实是对内心可能存在的健康面感到不自在。

健康与不健康的适应策略

我们人类有非常强的适应性。我们的智力高度发达，能够表达个性，也能够应对自然和社会环境所呈现出来的无穷无尽的变化。

如果我们在人生早期生活得美好，那我们的适应能力就能帮助我们成为有创造力、探索性、自我表达型、有爱心、有责任心的人。

如果在性格形成期，我们的情绪和心理需求被忽视，我们就会找一种方式来应对这种非滋养性局面。为了在这样的环境中生存下去，我们就产生了性格的其他面，通常是不健康的，即“适应性行为”。童年的经历越是压抑，创伤越多，对适应性行为的需求就越高。我们现在来看一看这种非健康的适应策略是怎样的。

卡伦养成了“渴望助人”的性格面。如果家里其他人不开心，吵闹不休，火气大，滥用毒品，她就会“帮助”家里人，这样她的感觉就会好些。关注家人的痛苦和不舒服时，她自己的痛苦和不舒服就减退了。现在她是成人了，只要看到别人需要帮助，她就会出一份力：开车时，看到有想搭顺风车的人，她就让别人上车；在食品店，有人看起来一副难过或是恼怒的样子，她就要跟别人交谈；在路上看到流浪猫，她就要带回家。她可能会选择与处在困难中的人结婚，因为她寻找的就是需要帮助的人，以此来平衡自己“渴望助人”的性格面。

杰拉尔德养成了适应性的过度负责行为。作为家里的长子，他给弟弟妹妹换尿布，照顾弟弟妹妹，还帮着父母准备饭菜。他通过做这些事情，获得承认、关注和爱。长大后，他继续照顾家里其他人，而这正是他从小就厌恶的事情。后来，他找了一个不够负责的人结婚了（如果他的妻子还不是特别不负责任，他就会把她“训练”成一个更不负责任的人）。

在很多人的成长环境中，成年人都是非常挑剔的。小时候，乔就开始整理家里的庭院。他慢慢明白：草坪要整理得平平整整，不能有草茎冒出头来；每棵树都要修剪；道路旁的草坪要用对角线的方式修整，看起来要像职业联赛的棒球场。如此这般，他受到的批评就会少些。至于听到父母表扬他“好小子”之类的话，又或是从他们那儿得到鼓励，他早

就不抱希望了。他知道，只有从邻居那里才能得到赞扬：他的父亲经常在别人面前炫耀自己的儿子，可从来不会当面表扬他。

乔长大了。跟他一起买东西真是太艰难了，因为他很难决定要买什么。他害怕做出错误的决定，因为他父亲的一部分已经内化成他内心的批评家。我们中很多人的都有很强的适应性“内在批判”面，这一面不断地提醒我们应该做到完美，提醒我们没有做到“应该”做到的完美。所有的决定，即使是购物的决定都应该尽可能做到最好。就像乔一样，我们竭力想要做到完美，好让内在批判的叫声小一点。

这种具有适应性行为的完美主义者会寻找什么样的配偶呢？也许会找一个取悦他人的人，这种人能够不断满足对方的内在批判面，而内在批判在成人关系中很容易就变成了“他人批判”。和一个完美主义者生活在一起很艰难，更为艰难的是和内心的完美主义生活在一起。有些完美主义者的配偶与他们完全相反，行事很是邋遢，但这样完美主义者就能在对方身上不断找到可批判的地方了。

查尔斯童年的家庭环境非常糟糕：家人回家时总是醉醺醺的，看起来情绪古怪、行为荒谬，整天怒气冲冲、情绪激动。查尔斯的选择是：做通情达理、知性理性的人，回避所有的感受。他适应混乱家庭的方式就是：思考和无感觉，一旦进入感觉的状态，他就会觉得受伤、受批评，感觉不舒服。他学会了回避一切感觉，特别是愤怒的感觉。“大人”可以愤怒，但他不可以。

查尔斯埋葬了自己所有的感受，像他这样的人会寻找什么样的爱人呢？他过着理性的生活，回避所有的感受。他是一个失衡的人，因此要找一个平衡，他找到了一个非常情感化、善于表达感受的人！（相较于女性，男性更容易成为回避感受的人。通常，女性的感受要多一些，这是因为在我们的社会中，女性的成长过程往往就是学习如何感受并信任自己的感受。）

查尔斯是回避感受的人，他与情感化的人结婚后，情感化的人就会不停地想要让他吐露情感，随便什么情感都行。可是，情感化的人越是努力，查尔斯这样的人就越是关注于思考而非感受。回避感受的人思考得越多，情感化的配偶越是情感化。这种关系可能会极端化，也就是说一方承担了思考的所有部分，另一方承担了关系中情感的所有部分。

人为什么会结婚？大多数人认为是自己“坠入了爱河”。有一种说法认为“坠入”爱河实际上是一种不稳定的状态，甚至可以算得上是情感疾

病！通常，坠入爱河跟爱情没什么关系，反倒是与双方失衡的方式有关。有些人与自己个性中缺失或没有使用的部分结了婚，却称之为“坠入爱河”。

为什么会离婚？

适应性策略与婚姻的终结之间有什么关系呢？

两人之间的关系就像一辆车，坐在驾驶座上的则是非健康的适应性行为的某个方面。如果再遇上刚性适应性行为，周围的人更是不得不忍受这种驾车方式。没有满足的需求导致了非健康的适应性行为模式，这种没有满足的需求越多，适应性行为就更为刚性，更具有控制性。举个例子，如果驾驶者是过度负责的人，其他人就不得不应对很多控制性行为（如果这些人选择维持与驾驶者的关系），学会成为不够负责任的人。如果坐在驾驶位的人不想自己做决定而去取悦他人，其他人不得不告诉他该如何开车，以及开往何处。

非健康的适应性人格掌控局面时，在一定期限之内，万事可以正常运行。然而，其中一方迟早会厌倦这种不平衡的状态。

南希是个过度负责的人，她厌倦了掌控局面。她对配偶杰克产生了很多怨恨：杰克简直就是自己活生生的一部分，而且是自己不想要或者不想承认的那部分。南希看到的是：杰克玩得更开心，担负的责任更少，而且没有挑起他那副担子。更让南希愤怒的是，杰克连开支票这种小事都做不好，有时因为账上的钱不够，他开出的支票都退了回来。还有时压根没开支票或是没付账单，导致电话都停机了。南希决定结束这段关系。

像南希一样，婚姻中过度负责的一方往往会厌倦这种角色，决定离开。对于杰克还有像杰克那样不够负责的人，这场危机是唤醒自己、让自己变得更为有责任心的机会。如果他们没有做到这一点，就会再找一个妈妈或是爸爸似的人结婚，然后在下一段婚姻中重复同样的模式。

而在婚姻结束前，如果杰克决心担负起更多的责任，他可能会怨恨南希“阻碍”自己成长；他有可能决定结束这段关系。这种情况下，不够负责的人往往会变得叛逆、郁闷、易激惹和愤怒，想要逃离对方那些令自己窒息的行为。

如果杰克结束了婚姻，而南希没有利用这次机会审视自己和自己的适应策略，她很有可能会再找一只流浪猫来照顾，这样她过度负责的一

面又能控制局面了。

你是什么时候第一次注意到某件事情打破了自己婚姻关系的体系呢？面对这个问题，很多人提到的是类似孩子出生了，妻子开始在外面工作，丈夫换了新工作，祖父母生病了或是生命垂危，又或是差点在大洪水中送掉性命。怎样才能调整、适应关系中发生的变化呢？他们通常的回答是自己的关系太僵硬，已经没法调整。大的生活改变就是他们关系结束的开始。

在你的生活中，有没有哪件事情打破了你的体系，最终导致你们关系的终结呢？

跨越责任的桥梁

我们用比喻的方式来帮助你思考这种过度/不够负责的关系。想象一对爱人，分别站在桥的两端（可以想象是南希和杰克，或是你和配偶）。这两人共同维护着这座关系之桥：桥就是他们二人之间的联系。过度负责的人（南希）是大桥的清洁工，负责打扫整个桥面（从自己这一端到杰克那一端）。不够负责的人（杰克）坐在桥的另一头，手里拿着钓鱼竿。杰克总是在钓鱼，完全没有负责自己那一端桥梁的清洁工作，南希对此心生怨恨。钓鱼的杰克也怨恨南希，觉得她从来不花时间来享受钓鱼的快乐，更糟糕的是她一直都在打扫，把鱼都吓跑了。

我们着重讨论了这种过度/不够负责的适应性行为，布鲁斯在离婚课堂亲自指导了2 000人，这种行为是这一人群中最为常见的非健康适应策略。看起来，这种模式是离婚的主要原因。这种关系也可以被称为家长/孩子关系、照顾/被照顾关系、成瘾者/促成者关系。这是一种特定的互相依赖形式，处在这种关系中的双方互相依赖，以维持体系的平衡。（或者我们更应该称之为不平衡状态。）你养成了什么样的适应性行为呢？如果说你的性格是一辆车，适应性行为是不是坐在驾驶座上呢？你想不想选择更好的驾驶员呢？你要怎么样才能做出改变，掌控自己的生活呢？

适应性行为背后的感受

过度负责的人给予别人的东西往往是他们想要得到的。他们的需求没有得到满足，因而养成了非健康的适应性行为，这种行为能让他们感觉好一些、舒服一些；通常而言，这些未被满足的需求始于令人失望的童年。其他的适应性策略也是如此。我们在性格形成期有未被满足的需求，想要掌控自己的生活，就要学习如何满足这些需求。如何开始呢？那就要了解这些适应性行为背后的感受。

朱莉养成了非健康的适应性行为模式，原因是："我不想有被拒绝和抛弃的感觉。如果我照顾他，他就不敢离开我。他就会觉得有必要不去拒绝我。"她照顾别人，这样就会觉得自己能少一些被拒绝的感受。

韦恩照顾苏珊，原因是什么呢？他在讨论班上说："如果不照顾她，我就觉得内疚。如果我为自己着想，我的内在批判就会开始数落我有多么自私。我觉得自己为别人做得还不够，我还需要更有爱心。照顾苏珊时，我内疚的感觉便减轻了。"

适应性策略背后最常见的感觉就是对批评的恐惧。比尔是这样说的："在我的童年期，我常常听到大量批评的声音，这些批评来自一些重要的成年人①，因此我的内心总有一种焦虑感。我觉得有必要让自己的世界尽可能完美，如果外部的世界不完美，我就会觉得害怕。我形成了这种适应性行为，为的就是减少心中的恐惧。"

爱德华是这样说的："只有在为别人付出的时候，我才觉得自己有价值。我的自尊水平很低，但在执行适应性行为的时候，我的感觉就要好一些。小时候，我没有感觉到被爱；大人说话时，我不会插嘴。我取悦他人，如果不这样做，我就觉得自己没有价值。"

"我觉得是愤怒，"亚力克承认道，"我不知道该如何表达自己的愤怒，或者说，我不允许自己愤怒。因此，我变得非常挑剔，这是一种适应性行为。我看到父亲的愤怒，但他从来不表现出自己的愤怒。他对别人非常挑剔。为了掩饰自己不想承认的愤怒，我也变成了挑剔而且有控制欲的人。"

詹妮弗的成长经历非常普遍："我是女性，我看到的就是母亲照顾全

家人，因此我的非健康适应性行为就是模仿母亲的样子，照顾其他人。”

迈克尔也模仿了家长的榜样：“我是男性，我看到的就是父亲挣钱养家，因此我的适应性行为就是赚钱，要和我父亲做得一样好，要挣钱养家。在我看来，更重要的是多花时间工作，而不是与家人共度时光。”

与内在批判讲和

大多数人的内在批判都是一副营养充足、活力无限的样子，因此内在批判往往会成为性格这辆车的驾驶员。小时候，那些挑剔的人找到了控制我们的方法，同样，我们的内在批判也非常擅长寻找方式控制我们。

讨论班上，我们让参与者给自己的内在批判起一个名字，他们大都以自己父亲或是母亲的名字给它命名。从双亲或其中一位得到的批评逐渐形成我们的内在批判，大多数人都是如此。

贝弗利在讨论班上说："我常常会把内在批判当成我，或者说我的本质就是那样的。"我们指出，她需要认清内在批判只是她性格多个方面中的一面，她还要在自我的本质和内心批判之间修建边界，这一点非常重要。只要认识到内在批判只是我们内心中的一面，我们就可以削减它对我们的影响。我的内在批判比我弱小，我可以比它强大。面对内心批判，我们中很多人的反应就和小时候面对父母时一样。如果我们相信父母对我们的批判是对的，我们的自尊水平就会降低。同样的道理，如果我们相信内心批判，那就是在听任它降低我们的自尊。有些人反抗了自己的父母，这些人很有可能也会反抗自己的内心批判。

一定要记住，如果我们总是顺从性格中的某一面，我们就会受到控制。如果我们总是反抗性格中的某一面，我们也会受到控制。如果我们回避父母，不再听他们的话，我们也能回避内心批判的声音。

你要如何回应内心批判的声音呢？是不是像过去应对父母时那样呢？你想不想用不同的应对方式呢？怎样才能做到和之前不一样呢？

我们是倾听内心批判的声音，还是要忽略它、不相信它？忽略和不相信就是不承认、不肯应用内心的批判，这样做并不对，我们应该倾听内心批判的声音。换个角度想一想：一个人坐在你身旁，而你则想要忽视对方的存在。那么对方就有可能更想要吸引你的注意力，也许还会对你大喊大叫，打你一下或让你坐立不安之类。

而内心批判可比坐在你身边的郁闷家伙要厉害得多，它就住在你的心里，想要忽略它的存在更是难上加难。你可以开始有意识地倾听内心

批判的声音。你甚至还可以把你听到的东西写下来。它很有可能一直都在用“你”字开头的句子说话：“你真是个蠢货。”“你就不能不犯错？”承认它的存在，它的用词慢慢地就会温和下来。内心批判觉得你在倾听，觉得自己重要，觉得你理解它，它就会把“你”字开头的句子变成“我”字开头的句子：“我不喜欢自己处理那件事情的方式。”注意到了吗？这样说话，建设性就大大增强了，接受内心批判是自己的一部分，它的价值便大大增加了。

每次内心批判说完了，你也可以简单回应一句：“谢谢你。”

这到底是怎么一回事呢？其实这就是你在与“内心的父母”讲和。通常来讲，我们的内心批判非常类似于童年时父母的责备警告。当你倾听内心批判的声音，并开始掌控它，它也就变成了全新的健康“好父母”了。

帮助你掌控自己的生活

这本书，以及为期10周的讨论班的主要目标有：帮助你了解过去关系中的问题；帮助你了解自己非健康的适应性行为如何导致了失衡的生活。现在我们就给你一份家庭作业，旨在帮助你开始更加平衡的生活。

如果在上一段关系中，你的适应性行为是过度负责，那你很有可能是一个善于付出而不善于得到的人。你对他人负责，却对自己不负责。你需要在付出和得到之间建立平衡，做到兼顾两者。

那你的家庭作业就是：首先，请别人为你做点事情。（我们知道，你们当中会有人说："这一点，我办不到。"你应该舍弃自己的非健康适应性行为，可你还没有准备好，是吗？）第二步是：当有人请你为他做事时，说"不"。你明白这份家庭作业的用意了吗？它就是要帮助你在付出和得到之间建立平衡。做这份家庭作业时，有一点很重要，就是你需要注意在以下六种感受中，你的感受是哪一种：被拒绝、内疚、害怕、生气、自我价值感低，或是无法停止自己的模仿行为。

如果在上一段关系中，你是不够负责的一方，你就应该说到做到，负起责任，做出具体的改变。

戴夫和大家分享了他的家庭作业。他的前妻是过度负责的一方。离婚后，十多岁的女儿们过生日时，他依然要问自己的前妻，女儿们喜欢什么。作为一个过度负责的人，前妻当然能准确说出女儿想要的东西。前妻推荐什么，他就买什么，这样，戴夫就能继续不够负责的行为，前妻也乐于继续过度负责的行为。过生日时，女儿们得到了自己想要的东西，当然也高兴。只是戴夫还在继续不够负责的行为。做了家庭作业，在班上分享的时候，他说："当时，我自己想了想女儿们会喜欢什么，就做了决定。我没有咨询任何人，就给她们买了礼物。我买的东西并不是她们当初想要的，可她们看起来也是非常兴奋的！"

在上一段关系中，如果你的适应性行为是完美主义，你的家庭作业就是：这个星期起床之后，不要整理床铺。（"哦，我可做不到。那样我一整天都会想着乱糟糟的床，什么工作都做不了。只要不整理床铺，房间看起来就是乱得一塌糊涂。如果水管突然坏了，修理的人进来看到一

团糟的房间，那可怎么办？”你还没有做好改变的准备，是吗？）

你在做家庭作业的时候，一定要体会自己的感受，这样你就能了解适应性行为背后的感受了。

在上一段关系中，如果你的适应性行为是取悦他人，你的家庭作业就是：做一些让别人不快的事情。什么事情呢？有可能是别人请你帮忙，你说“不”。有没有什么事情是你早就厌恶不已、不想做的呢？而你一直都在做这件事，原因是你害怕自己不做，别人会因此不悦。那就不做，试试看呀。但还有个问题，就是你可能会听从我们的建议，完成这份家庭作业，然而你有可能是为了取悦我们才去做的。所以，你还是自己给自己布置家庭作业吧，这样对你更有帮助。做家庭作业的时候，要关注自己内心的感受。

在上一段关系中，如果你是一个偏重思考、忽略感觉的人，那么你的作业就是：每天以“我觉得”为开头写10句话，坚持一个星期。（以“我觉得”开头的句子就是简单陈述自己的感受，注意了，是陈述你当时的感受，而不是你的想法。“我觉得生气”或“我觉得迷惑不解”，不是“我觉得你这样做不公平”。最后这个句子是观点和想法。）要谈论自己的感受，要关注自己的感受！

在上一段关系中，如果你的适应性行为是拖延邋遢，在脏乱之中隐藏自己，那你的家庭作业就是：写一份“今日事项”清单。关注适应性行为背后的感受。

在上一段关系中，如果你的适应性行为是叛逆，那么你的家庭作业就是：以“我是”为开头的句子写一份清单。（以“我是”为开头的句子是自我描述，但不涉及社会角色。比如“我是一个讨厌规则的人”，这样的句子就符合作业的要求。而“我是俄亥俄州的居民”，这样的句子就不行。）这份作业旨在帮助你认识自我，而不是让别人掌控你的生活。如果别人想掌控你的生活，你就会觉得必须反抗。

在上一段关系中，如果你还有其他的适应性行为，就需要为自己设定相应的家庭作业。

学会抚慰自己

即使你还没有发现自己有非健康的适应性行为，你也要做这份家庭作业，为自己做点事情，让自己开心一下。停下车，买个冰激凌蛋卷，吃完了再去接孩子。好好地洗个泡泡浴。读一本自己长时间以来一直都想读的书。培养一门新的爱好。全身按摩一次。找一个人，让他整晚照顾你、抚慰你，而你自己什么都不用做。你喜欢自己的哪些方面？找出20条来，写在卡片上，贴在你看得到的地方，天天看，一直看到自己相信为止。

孩子与适应性行为

这一段路程对孩子来说尤为重要。通过阅读本章，我们已经看到，在性格形成阶段，通常是在应对父母的过程中，人们养成了非健康的适应性行为，即：需要没有满足之时，恐惧之时，还有就是需要更多的关注和爱之时。

在父母分居离婚之际，孩子们就更加迫切地需要适应性行为，这一点也不足为奇。母亲若是不在，长女就变成了伪妈妈，注意过这种现象吗？如果儿子和妈妈在一起，他就变成了“新的一家之主”。父母处在离婚的深坑中，行为不够负责之际，孩子往往就会变得过度负责！

我们成年人有想要当小孩子的需求，这时我们往往就会鼓励孩子养成非健康的适应性行为。我们处在某个阶段中，由于感觉很艰难，希望有个“大人”在身边。这样的心情我们可以理解，但这个做法并不好。我们要慎重，不要利用孩子来满足自己的需求。

在孩子成长发展的路上，我们可以鼓励他们独立自主，但不要鼓励他们照顾自己的父母。我们应该帮助他们成为有创造力、有好奇心的人；帮助他们与自己的内心批判达成和解，帮助他们将内心批判变成友好的向导，走向负责任的独立生活。

你现在过得怎么样？

登山小路上的人群躁动不安，他们中大多数人想要继续往上攀登。在这之前，请问一问自己是否做到了以下几点，如果是，就继续前进吧。

1. 我已经意识到了自己的适应性行为。
2. 通过抚慰和照顾自己，我一定会变得更加灵活，更加平衡。
3. 我要控制自己的非健康适应性行为，而且已经找到并且完成了相应的家庭作业。
4. 我已经知道了自己适应性行为背后的感受。
5. 我列出了清单，鼓励自己性格中的健康面。
6. 我更加明白自己为什么会分手了。

① 可指父母长辈、兄弟姐妹、老师等人。——编者注

第五章　孤 独

“我从来没有这么孤独过”

分手之际，倍感孤独，这是正常的。如果倾听自己的痛苦，愈合就能随之而来。通过孤独成长，你能够到达独处的阶段——即使独自一人，也觉得自在。

孤独是一种疾病，

你浑然不觉，它却慢慢生长。

症状令人胆战心惊。

孤独是一张黑暗的，

看不见的面纱，

用悲伤包裹着你。

你的精神和情绪都极度空虚，

你绝望地挣扎……

在这个残忍的世界上。

我就身患这种疾病，

我希望找到良方——

即便是一缕阳光，

那也是上天的恩赐。

孤独盛气凌人，

带走你的一切。

除了无尽的孤独，

什么都不会给你，

仿佛这世界上就只有你一人。

——伊莱恩

攀登在重建方块的高山上，环顾四周，我们会看到很多孤独的人。有些人退缩到自己的“山洞”中，偶尔探出头来，看上去非常难过、颓废。有些人坚持要和别人在一起，所以总是握着别人的手或跟着别人转悠。还有些人，因为总在忙碌，所以不必面对自己的孤独。有些人表达出自己的孤独，但他们就像真空吸尘器，会把周围的人“吸进去”填补内心的空虚。还有些人就像冰山，只要一有机会，就尽可能地靠近别人取暖。

孤独是痛苦的。但是，这种痛苦是在告诉我们：还有重要的东西需要学习。

离婚人士摆脱不了孤独。无数人饱受着孤独的折磨。对于很多人来说，孤独在童年时就存在了，并一直贯穿婚姻始终，离婚之后也是如此。（这也是离婚的原因之一，整理笔记的人可以记下这一点。）如果孤独是困扰你多年的绊脚石，它也可能就是你攀登途中的关键之处。

那个特殊的人离开了，随之而来的孤独尤其强烈，你往往从未感受过这样的孤独。突然，你就得一个人吃饭、一个人睡觉了，孩子成长过程中的特别时刻你也找不到人分享了。在家里，你本已习惯听到那个人的声音，嗅到那个人的气味，感受那个人的触摸，而现在什么都没有了，只有寂静一片。即使家里满是孩子，房子也呈现出一种奇怪的空荡荡的感觉，就仿佛有人在敲锣，你却听不到声音。你在看，你在听，你在感受，可你觉得满世界都找不到一个与你的方式相同的人。朋友们向你伸出手来，即使你真心想要与他们亲近，他们看起来也是那么遥远。

你内心可能有个声音在警告你：“往后退、往后退，这样你就不会再受伤害了！”你想要离群索居，就像是受伤的狗退到隐蔽的地方，等待伤口痊愈。与此同时，你又渴望情感上的温暖，想要成为孩子，想要“妈妈”来照顾你。

有些人在婚姻中就感到孤独，对于这些人来说，分手事实上是一种解脱。但是，离婚后的孤独是另外一回事。在婚姻中，这些人并没有与

爱人产生真正的亲近感；与对方的共同生活有可能伴有痛苦、愤怒、沮丧、冷淡以及孤独。（这也是离婚的另一个原因，你记下来了吗？）分手了后虽然解脱了，但新的孤独随即而来。

孤独阶段

许多重建方块都是三阶模式。孤独的第一阶段是退缩；这个阶段的人或是躲避，或是开始幻想。有些人垂头丧气地躲在空荡荡的公寓里，觉得这样别人就不知道自己的恐惧了。另一种方式则是上演“我是个可怜的小东西”的游戏，希望有人来可怜自己。目的就是不想让其他人知道自己的内心有多痛，但却要让前任知道。

在这个阶段，“寂静”时刻提醒着你，你的伴侣离开了，真的离开了。这种寂静让人难以承受。你没有办法集中精力，也无法阅读。电视又是那么无聊。什么都让你兴奋不起来！你内心蠢蠢欲动，非常想要做些什么，可是做什么呢？

孤独并不是什么佳侣良友，可是处在这个阶段，对一些人而言，退缩可能还真是一种得体的行为。这时，他们在情感方面真是贪得无厌。面对这样的需求，朋友会感到窒息，感到自己的空间和作为朋友的空间都受到了侵犯。有个古老的民间故事，讲到亿万只猫开始互相啃食，最后一只猫都没有了。在这个阶段，亲密朋友之间可能就会“互相啃食”，最后做不成朋友。

人生就像钟摆，从一个极端到另一个极端，不停地摆动。为了逃避这种孤独感，很多人都不再退缩，进入了第二个阶段，成为“忙碌狂”，工作日每天晚上都有活动，到了周六周日，每个晚上还要参加两个活动。他们长时间工作，找各种各样的理由继续工作，就是不想回到空荡荡的家中。（也许他们在离婚前就是工作狂，以工作为借口回避孤独的婚姻。这也是离婚的原因之一。）他们和别人一起出去玩，事实上他们并不喜欢这些人，这样做只是为了避免孤单。单身人士的派对可能会通宵达旦，因为没有人想回家一个人待着！

他们在逃避自己，就好像自己的内心有一个可怕的、孤独的幽灵。对于那些一直都孤单的人而言，这个幽灵开始变得如此真实！他们忙于逃避，从来不会停下来看一看自己在干什么，或是看一看自己在前往何处。这时，他们没有攀登高山，而是在原地打转！（听起来是不是很熟悉？）

这种忙碌的孤独感会持续多久呢？感觉会有多强烈呢？因人而异。有些人可能只是感觉自己想要忙起来；有些人可能忙得脚不沾地。慢慢地，所有人都会觉得疲惫，这时他们就会认识到：生活不仅仅是为了躲避孤独的幽灵。接着，他们就会慢下脚步，逐渐进入独处的阶段。

独处

通过努力，你到达了独处的阶段——独自一人也自在的阶段，有人称之为“一体”阶段。你可能会选择一个人在家，坐在壁炉边看书，而不是出去和不喜欢的人一起玩。你内在的潜力得到了发展，你有了新的兴趣、活动、想法和态度，一个人独处也自在了。

“我是怎么做到这一切的呢？”从直面孤独幽灵并意识到它确实是一个幽灵开始！你曾经逃避它，惧怕它，避开它。但当你转向那个孤独幽灵并大喊“去！”时，这个幽灵往往会失去它的力量和对你的控制。你承认了孤独是人生的一部分，从那时起，独处对你来说变得更加舒服。

你要知道的是：孤独也能疗伤。一段时间的孤独能够让你反思自省，以及实现自我成长和发展。内在的充实和力量取代了空虚和虚无。独自一人也能自在，不再依赖他人的陪伴，做到这一点，你就朝着独立迈出了一大步。

在这个阶段，我们鼓励你放慢脚步，不要急于寻找新恋情。你真的需要学会独处。而且，为了逃避孤独而选择与另一个人在一起，这种开始新恋情的理由非常不健康。在开始新恋情之前，你需要独处一段时间，甚至是孤独一段时间，这对于疗伤有极大的好处。

时间真的是疗伤的最好药物。一段时间的孤独，也是一段自我发现之旅，这正是你所需要的治疗之一。等到时机对了，你就能选择是否走进新恋情，而不是需要新恋情来克服孤独。

心理健康的人在独处和与他人相处之间处于平衡状态。你需要找到适合自己的平衡点。

孤独的孩子

父母离异后，孩子也会遭受孤独的折磨。就像他们的父母一样，孩子的心里也有空荡荡的感觉。他们也想和别人在一起，填补那份孤独，但是他们又害怕与别人亲近。

他们的同学们可能有各式各样的反应。有些社区离婚的现象非常普遍，小家伙告诉同学们自己的父母正在办理离婚，其他的孩子会说："你父母终于要离婚了，是不是？"而到了另一个社区，离婚可能还是一件"错事"，非常少见。如果是这样，孩子可能就是整个年级里唯一一个父母离异的学生。

父母的日常生活改变了，孩子的日常生活习惯也变了。现在家里就只剩下一位家长陪着他们，和他们一起游戏，哄他们睡觉。如果父母一方搬家了，或是双方都搬家了，新环境也会给他们带来孤独感。由于父母中的一方没有监护权，这位家长的家里可能就没有孩子熟悉的玩具或是书籍。通常而言，这位家长的新家并不是为孩子设定的，可能还在远离孩子的朋友的陌生社区。

要健康地独处，父母需要通过孤独这一关，孩子们也是如此。孩子们需要知道，他们有能力独自一人待着，并不是非要别人陪伴左右。

许多孩子在父母离婚之前就感到了孤独，家里的整个氛围让他们没有归属感。离婚往往放大了没有归属这一不好的感觉。然而，我们也能利用这场危机来直接处理这个问题。

在这个特殊的时间段里，父母要帮助孩子们找到归属感，让他们感觉到爱，让他们知道自己是新（重组）家庭重要的一部分。他们面对的是父母分开生活这一情况，他们要学会与父母中的一方生活，与继父母生活，与继父母的子女一起生活，他们需要帮助。（我们再次提醒你不要过早发展有承诺的新恋情！）

无论处在哪一个重建方块，你都很难留出足够的情感和精力满足孩子的需求，在处理自己的孤独之际，也是如此。在飞机上遇到紧急情况时，你首先要给自己戴上氧气罩；同样的道理，你需要先攻克自己的重建方块，然后你才能更好地帮助你的孩子。

你现在过得怎么样？

现在，我们来测试一下你独处的能力。如果对下面大多数问题你的答案都是肯定的，那你已经有了健康的独处能力，你已经准备好继续攀登高山了。如果在三四个领域都还做得不够，就需要在本章的内容上多花一些时间，这样你才能从容地独处。

1. 我不再忙碌不堪，而是更多地把时间留给自己。
2. 以前我长时间工作，根本就没有属于自己的时间，现在我不这样了。
3. 以前我虽然不喜欢一些人，但还是和他们一起玩，为的是逃避孤独，现在我不这样了。
4. 我开始花时间做那些对我而言重要的事情。
5. 我不再躲在自己家里或是公寓里。
6. 之前，为了逃避孤独感，我急于寻找新恋情，现在我不再这样了。
7. 即使一个人做事情，我也感到满足。
8. 我不再逃避孤独。
9. 之前孤独感控制了我的行为，现在我正在改变。
10. 独自一人，单独行动，我也觉得自在。

第六章　友　谊

“人都到哪儿去了？”

救生索式的朋友给你的支持非常重要，能够缩短你调整适应危机的时间。现阶段，朋友比恋人重要。你可以结交男女朋友，但不要发展出浪漫关系和性关系。在很多已婚人士眼中，离婚具有威胁性，因此，你已婚的朋友可能会疏远你。

以前，我和玛丽亚身边有很多亲人和朋友。大多数周末，我们都会烧烤，或是到她姐妹家里玩，或是约上两三对夫妇一起野餐。自从我们分手后，这些人再也没有给我打过电话，或是到家里玩过。我们单身了，为什么那些已婚的人就不再想和我们一起玩了呢？

——约瑟

我们一路攀登，会注意到人们对待友谊的不同方式。在经历分居痛苦之际，有些人坚持独行。他们想要退缩，他们觉得和别人在一起不自在。你也会注意到有些人一直黏在一起，似乎连独处一分钟都做不到。他们总是手挽手，甚至提前就约好了，这样一来，整段路程，他们都不用独自行走。我们也会看到，分手后，极少有人继续与谈恋爱时交往过的朋友保持联系。

看起来，在继续攀登的过程中，我们似乎不得不寻找新朋友了。而处在这个阶段，结交新朋友似乎又是特别困难的一件事。

“单身不是挺棒的吗？”

处在婚姻中的时候，你有没有嫉妒过离婚的朋友呢？有没有希望自己也能像他们一样参与各种各样有趣的活动呢？有没有你想去参加这些活动，而你的配偶不想去的情况呢？现在好了，你自由了！现在你觉得“精彩纷呈”的单身生活怎么样呢？对于大多数人而言，特别是我们第一次分居的时候，单身生活可不是精彩纷呈的，事实上它是非常孤独和可怕的。

单身生活是孤独的，部分原因是我们通常会失去以前的朋友。造成这种现象，有四大原因：

分手后，突然间，你就成为婚姻关系中某一方潜在的爱人，你是合格的爱情候选人了。之前，你们出双入对受邀参加派对，对他们来说你是安全的，现在你是单身，就成了威胁。突然，人们看待你的眼光就变了，你成了合格的候选人，你受邀参加已婚朋友派对的机会也相应减少了。

布鲁斯第一次离婚的时候，与他并肩工作的是一位已婚女性。在他分居三个月后，有一天，他经过这位女性的办公桌，这位女性说：“你现在分居了，要离婚了，看起来性感多了！”布鲁斯回答道：“我不觉得自己有多大改变，只不过是你看待我的眼光变了。这让我觉得自己成了目标，不再是一个人。”这位女性对他表示了兴趣，布鲁斯感到荣幸，但自己成了对方婚姻的潜在威胁，这让他不自在。

我们会失去朋友的第二个原因是：离婚会导致两极分化。朋友们通常会支持前夫或是前妻，很少有双方都支持的。如此一来，我们就失去了站在前任一方的朋友。

第三个原因可能是最重要的。这是一种恐惧感：你能离婚，我也有可能离婚。你离婚了，这对你周围的已婚朋友来说是可怕的，所以他们从你身边溜走了。你可能觉得被拒绝了，但事实上这是他们的问题，是他们内心的折射，不是针对你。你朋友的婚姻越是不稳定，他们就会越早离开你。你完全没有必要觉得被抛弃了，你要明白的是：你离婚了，他们因此强烈地感受到了自己婚姻的不稳定。他们回避你的友谊，是因

为他们害怕离婚会像传染病一样传播。

处在离婚期的你还需要了解第四个方面。已婚人士是主流社会的一部分，这个社会是以夫妻为导向的，夫妻是我们生活方式的基石。然而，离婚人士是单身亚文化的一部分，这一部分并不太受欢迎。只有成为单身人士，你才能真实地感受到单身亚文化。被主流夫妻文化排斥后，进入单身亚文化，这一调整过程并不轻松。

单身亚文化有不同的道德价值标准。这个文化中的人们生活要“随意一点”、自由一点，就像是大学生联谊会一样。在单身人士的聚会上，“我离婚了”这句话成了与人攀谈的开场白，而不是结束语。很多情况下，由于对方也是离婚人士，你们就有了共同点，于是交谈就开始了。因为道德标准并不一样，突然到了单身亚文化的圈子，不久前还处在结婚状态的人就会有些不知所措，他们的第一反应可能是吃惊。他们会想：“规则变了，而我还不知道新规则！”

建立友谊

此时，你若开始结交新朋友，会有三个阶段。第一阶段，你觉得伤心、孤独、压抑，从而回避朋友（除非是那种能给你安全感的人）。第二个阶段，虽然你非常害怕被拒绝，但你最终还是冒险开始与人接触了。第三个阶段，你和别人在一起时觉得自在，你不再害怕被拒绝，开始喜欢和别人在一起，感觉还不错。

刚离婚不久的人常常问："离婚后我该怎么交朋友？我到哪里才能找到约会对象？问题是：许多离婚的人与人交往时是在绝望地寻找新恋情，而不是享受与人相处。现阶段，你的目标应该是去认识人；有些新交的朋友可能会变成特殊的朋友，甚至是爱人。但是，你要有耐心，慢慢来。一开始，你应该扩大自己的交往圈子。你到哪里都能交到新朋友：食品店、教堂、电脑课堂、网球课堂、陶艺课堂、烹饪课堂、语言课堂、个人成长课堂、社区团体、志愿者组织、图书馆、办公室，或是遛狗的路上。（是的，我们知道网上的社团和兴趣小组会组织大家互相认识，结交新朋友，但只要有可能，我们还是鼓励你进行面对面的联系。）

你开始想该怎么交新朋友，结果你发现，如果接触到自己真正感兴趣的人，你就会发出"信号"，人们一旦接收到这种信号，就会想要回应你。如果你给人留下了孤独、绝望、无助的印象，别人就不想和你在一起。

我们所说的信号包括你的肢体动作、你走路的姿势、你说话的语气、你对视别人的目光、你的衣着风格，以及其他所有展示你心情的细微之处。你一句话都没有说，但是单身亚文化中有经验的人常常就能看出你是单身人士。即使你不打算发出信号，你也在发信号。你发出的信号是不是在邀请别人来了解你呢？

你做好了交新朋友的准备，并且交朋友也让你感觉自在了，就可能会用到以下这几点。人们报名参加各种学习班或是团体，比如说费希尔离婚与个人成长讨论班，找到了一种处理友谊这一重建方块的方法。在这样的讨论班里，你可能与人结下深刻的、令人想象不到的友谊。查一查当地的教堂、大学、基督教青年会、心理健康中心、婚姻咨询师以及

心理学家，总能找到适合的讨论班。

如果找不到这样的讨论班，你可以组织自己的团体，找5~10个人，其中男性女性都有，他们得对本书有兴趣，愿意互相讨论。见面地点就设定在彼此的家中。你既要设定讨论的时间，也要设定互相交往了解的时间。你们谈论一下大家都有的烦恼和感受。团体成员最好是互相不认识的，这样就不会进入说长道短的模式。你有可能在讨论组度过最有趣、最难忘的夜晚。事实上，在美国（以及其他国家）有成百上千的离婚讨论组，他们每周都见面，这本书正是他们的讨论指南。

所以，上网查询信息，分享观点，扩展视野吧。参加网上的兴趣或是活动小组。参与讨论感兴趣的话题。但是不要让这成为你交友的主要途径。直面自己的恐惧，在你周围的世界中寻找朋友。长远看来，在现实世界寻找朋友，你能找到更满意的朋友，你们的友谊也更长久。

在书上或是电影中，我们都看到过因为电子邮件而结缘的罗曼史，毫无疑问，现实生活中肯定也有好多这样的例子。但是研究表明，通过网络发展的感情，最终能成为成功的现实恋情的比率是很低的。此外，你在网上投入的精力（和幻想）很有可能会妨碍你在现实生活中的成长。

至于网上约会，现在已经成了一种主要趋势。事实上，据称约会网站的总数超过了1 500个，如今这已是人们遇见未来伴侣的最普遍的方式。然而，通过网络联系上自己本想避免的那种人的概率有多大呢？至少和在酒吧或单身聚会里一样大。大型约会网站会配备一些背景核查服务，至于你遇到的人到底怎么样，就不能确定，更别说担保了。如果觉得心动，你也可以看一看约会网站，但是要小心。《消费者文摘》在2013年对约会网站进行了研究，报道称："我们的专家一致认为，使用约会网站的消费者一定要谨慎。警觉就是最好的防备。"

谈及约会……

还没有到浪漫的时候！

以下观点非常重要，有必要特别强调：

我们的建议是：如果在情感上还没有完全走出上一段恋情，就不要涉足另一段长期的稳定恋情。

如果你过快步入下一段恋情，就可能把上一段关系的感情垃圾带到新关系中。你很有可能找了一个和前任一模一样或完全相反的人结婚。这两种情况，无论是哪一种，都很有可能使你在这段新关系中遭遇与以前相同的问题，这种情况出现的概率非常大。

什么是健康的离婚过程？那就是“学会单身”。很多人在结婚前根本没有学会成为一个独立的个体。他们直接从原生家庭走到了新生家庭。如果没有学会单身，你就很想藏身于另一段恋情中。结束一段恋情时，你有很大的感情需求，你会非常渴望在另一段恋情中得到安慰。然而，只有准备好独自面对生活，你才算是为婚姻做好了准备，这听起来似乎有些矛盾，却是真理。

但是，你的确需要朋友，还需要那种建立于友谊而且有发展为恋人的潜在可能的朋友关系。有了良好的交流和机会，两人之间就能构建出一种开放的、信任的和诚实的关系，一种有助于双方个人成长的关系。你如果能做到这一点，就可能会更快地走出离婚过程。

有时你会觉得很难判断目前的关系有没有限制个人成长，最好的标准可能就是问问自己：“我在学习怎么过单身生活吗？”如果你觉得这段恋情让你丧失自我，那你可能就需要后退一步了。（很多情况下，这一点说起来容易，做起来很难！我们要再次强调：重建自我是第一步。这很重要！）

我们会在第十六章详细谈论如何发展与他人的关系。

不能只做朋友吗？

我们可以与异性建立一种无性的、非爱情的亲密关系！你可能第一次听说这个观点，而这很让人兴奋，不是吗？你可能有过这样的经历：你尝试和人交朋友，但你害怕那种亲密无间的关系，所以非常小心。这段友谊变得举足轻重，突然间你意识到，有这样的朋友真好，你如此渴望维持这段友谊。在内心深处，你隐约觉得：这段友谊如果变成了两性之间的浪漫关系，那就没什么意义了，也就没有那么特别了。同时你也发现自己非常珍惜这段友谊，而且愿意尽最大的努力在情感上经营它，希望这份友谊愈加深厚。这样的友谊让人感到自由而陶醉，同时这样的友谊也就击破了不能和异性做朋友的神话。

说什么这样的友谊会破坏婚姻，不过是老妇人饶舌，你也会明白其中虚假的逻辑。这世界上有多少种蔬菜，就有多少种朋友；想要把西红柿变成西葫芦，有这个可能吗？即使有，那也相当棘手吧！交到了异性朋友，你学到的东西可以用来丰富自己的下一段婚姻。拥有不同性别的朋友，是你拥有健康关系的标志之一。

你在发展新的友谊，可同时单身亚文化群体对婚姻的各种负面评价也会充斥你的耳朵。有些人站在山顶怒吼咆哮，嚷嚷自己再也不会结婚。他们收集了婚姻的痛苦和消极面，整理成长长的清单。如果有人决定再婚，他们甚至会给新人发去慰问卡片！你要明白，这些人只是恐惧婚姻，就像有些人害怕离婚一样。他们经历了一次糟糕的婚姻，也许因此就认定自己再也不可能得到幸福的婚姻，所以把婚姻不幸的偏见投射到了他人身上。

这世上的确实有很多婚姻生活不幸福的人。究其原因，在很大程度上是人本身的性格问题。有些人无论在哪里都不会幸福，他们的不幸福和婚姻状况毫无关系。毕竟，婚姻中两个人的幸福就是婚姻的幸福，不多也不少。

有了救生索式朋友的支持，我们就能够更快地走出危机。在我们快要“淹死”的时候，需要有朋友扔给我们一个救生索。有一个可以交心的朋友，在危机当中是真能“救命”的。如果你没有这样的支持系统，就应该着手创建一个。

孩子也需要朋友

孩子也有交友方面的问题，他们通常会感到被孤立了，感觉自己是“异类”。有些社区的孩子可能会觉得整个学校的人中只有自己的父母离异了。他们可能不认识其他父母离异的孩子。怎么会这样呢？一部分原因是孩子们通常都不愿意谈论父母离异的事情，毕竟，这对他们而言是痛苦的经历。当然，也有这种情况：某个少年来到学校，说：“你们猜怎么了？我爸妈要离婚了！”如今的孩子听到这句话有可能会说：“欢迎加入我们！”

离异后的父母倾向于和离异者以及单身者交朋友，孩子也是这样，他们可能会开始寻求和单亲家庭的孩子交朋友的机会。正如有些离异后的父母会自我封闭，有些孩子也会如此，不管是什么样的友谊，他们都拒之门外。正在经历父母离异之痛的孩子需要和朋友交心，但对孩子而言，找到这样的朋友不容易，要他们谈论心事也很困难。这一现象受到了学校的关注，许多学校为这些孩子提供了某种形式的心理咨询，其中有的孩子进行自我封闭是由于父母离异，有些则基于其他原因。心理咨询对经历心理创伤的孩子而言无疑是极大的帮助。（而且，这还在很大程度上有助于预防某些悲剧性的宣泄行为，最近几年，这种宣泄行为给不少社区造成了很大的破坏。）

父母可以帮助孩子们找到可以交心的人。也许，是时候让其他的亲属参与进来了。（警告：无论是亲属、朋友还是邻居，他们如果非常情绪化，很有可能本人就有未处理好的心事，那么就不适合和孩子交心。他们很有可能更关心自己的需求该如何解决。）孩子们与成年人交谈往往会有好处，但如果有可能，这时他们还需要和其他离异家庭的孩子交谈。

经历这一过程的孩子有他们的需求，对此我们要了解，并且给予支持。我们可以鼓励他们通过课后活动和社区项目与他人交往。和大人一样，有了可以交心的朋友，他们就能更快地走出调整期。

你现在过得怎么样？

到现在，你也许可以放松一下，坐下来，休息一会儿，看一看周围的人。有多长时间你没有对此产生过兴趣了？他们之中不仅仅有已婚人士，还可能有你的潜在恋人或可怕的人，他们就是活生生的人。有没有哪个人看起来很有趣，可以成为你的朋友呢？在接下来要攀登的这段山路上，如果有一个朋友握住你的手，给你一个拥抱，在你脚底打滑的时候接住你，你会觉得轻松些。为什么不趁现在付出感情，结交几个朋友呢？担心被拒绝？不要担心，你要知道，也许那个人也像你一样渴望友谊呢！

在你阅读下一章的内容前，请查看下面这份单子，评估自己的交友进程。不要忘了，任何有价值的东西都不会从天而降，友谊也是如此，你需要不断地付出努力！

1. 危机之后，我通过新方式交到了朋友。
2. 我有至少一位同性的救生索式朋友。
3. 我有至少一位异性的救生索式朋友。
4. 我对目前的社交关系感到满意。
5. 我的密友了解我，懂得我。
6. 人们似乎很喜欢和我在一起。
7. 我的朋友当中既有单身的，也有已婚的。
8. 我和一位很重要的朋友一起谈论过本书的观点。
9. 我经常和一位亲密的朋友谈论我的心事。

第七章　内疚/被抛弃

甩人者，内疚；被甩者，被抛弃

甩人者提出了分手，被甩者当然是被迫接受分手的现实了。前者感受到的更多是内疚，后者感受到的更多是被抛弃，两者的调整过程是不一样的。甩人者在还没有真正分手的时候就开始了调整过程，而被甩者往往是分手后才开始。对于共同决定要分手的人，调整过程多少要轻松一些。

我狂笑……

这是我此生听过的最好笑的笑话；

“他不爱你。”

当你亲自告诉我的时候

这话更为滑稽；

“我不爱你。”

我狂笑

整栋房子都跟着颤抖

接着就坍塌在我身上。

——梅根

我们即将开始本章的重建方块，首先让我们说明一下要讲的内容。本章的四个重要概念互相交织，时不时容易让人混淆。我们将要看到的是离婚这一幕中的两个主要角色：甩人者和被甩者。我们还会讲一讲离婚创伤中的两种强烈感受：内疚和被抛弃。

在这段路程中，我们看到了形形色色的人。有些人还处于惊吓之中，躺在地上想要找回以前的爱。有些人四处走动，一脸内疚的样子，尽量不去看那些躺在地上的人。还有些人和前任手挽手到处走动！（他们到底在这儿干什么？）每个人看起来都很难过。

躺在地上的是被甩者，他们原本走在人生路上享受着自己的爱情，突然他们的爱人就宣布要离开了。有时被甩者能提前感受到一些征兆，有时则完全被蒙在鼓里。要他们接受分手的事实，是非常艰难的。一脸内疚表情的是甩人者。他们考虑结束这段关系已经有一段时间了，也许都有一两年了，只是没有勇气说出来。他们知道话一旦说出口，就会对被甩者造成伤害。他们避免看到被甩者，因为看到了只能让他们更内疚。攀登这座高山对他们来说要更加容易一些，在还没有分手的时候，他们就开始思考攀登的问题了。

那些手牵手的是共同决定分手的人，他们是和平分手者。看到了没有？这样的人少之又少！很多人都在问，他们之间的关系这么好，为什么还要分手。他们在一起时可能非常不幸福，所以分手对彼此都有好处。甩人者和被甩者之间经常互相使绊儿，他们会想：“不能让我的前任爬得比我快。”但是，和平分手者不会这样，他们的登山过程很顺利。

在开始这段路程的攀登前，我们来梳理一下本章的梗概：

甩人者是提出分手的人，他们通常会觉得很内疚；被甩者是不想分手的人，他们通常会有强烈的被抛弃的感受。

当然了，事情肯定没有这么简单！我们会在后面的内容详细讲解，现在只是概括地说一下本章的内容。

被抛弃是一种很痛苦的感觉

几乎所有人都有过被拒绝的经历，没人会觉得那样的经历让人好受。遭到拒绝以后，我仔细地审视自我，不断地检查自己，想知道到底是什么样的缺点导致别人拒绝我。这样的自省能够帮助我更了解自己，也许我会改变与人交往的方式。无论如何，关系的终结，特别是恋情的终结，往往会带来被抛弃的感觉，接受这一事实对自己有好处。

你感觉被抛弃了，想要克服这种感觉？那就要明白分手可能并不是自己的错。我们之前已经讲过了，每个人都会把很多过去的东西带到爱情中，而这些东西往往决定了这段关系中各种事情的走向。我是分手了，但这并不一定意味着我不合格、我低人一等，或是我有什么问题。关系总是会终结的。或许终结根本不能代表不合格！

要达到的认识目标就是："如果我们的关系有问题，那并不是我有什么大问题。如果两人不能在一起，我失去了一些东西，那对方也失去了同样多的东西，甚至更多。"要达到这样良好的自我感觉不容易。你需要一段时间才能认识到分手的责任在于双方，既不是你一个人的，也不是你前任单方的。

你是值得拥有的人，你懂得爱和被爱。你有自己的特别之处，那就是你独一无二的自我。对此，你要确信无疑。你甚至可以这样想，居然有人甩了自己这么好的人，那个人肯定有问题！

适当内疚，大有帮助

现在我们来谈谈内疚。个性中“适当的内疚感”是一种理想的状态，这句话听起来或许有点奇怪。如果你没有内疚的感觉，会怎么样呢？只要不被抓住，你什么事情都干得出来。内疚感帮助我们选择我们生活的方式。不幸的是，很多人的内疚感强得过了头，结果就是被束缚、被控制，反而不能去创造幸福了。最理想的平衡就是内疚程度“刚刚好”——既能保持方向感，又不会严重制约我们的选择。

分手往往会让我们真切地感受到内疚。甩人者尤其会感到非常内疚，他们会说：“伤害了我爱的人，或是我曾经爱过的人，我感觉非常糟糕。真希望可以既满足自己的愿望，又没有这么内疚。”内疚，或是内疚的倾向，似乎是深植于个性之中的。我们很难克服这种感觉。最好的解决办法似乎是对分手进行理性思考。这个时候要倾听你的大脑，而不是你的内心（和心里内疚的感觉！）。这段关系对双方都没有益处，分手也许就是一件好事。在这种情况下，与其坐在那里内疚，还不如这样想：“对我们俩而言，这很有可能是最好的决定。”

解决内疚的一个方法就是接受惩罚。布鲁斯回忆说，他做中学教师时，一次，一个七年级的男孩做了错事，他把这个孩子领到走廊，好生教训了一番，以至于这个孩子都哭了。布鲁斯本人都觉得自己的做法有点刻薄和伤人感情。结果，这天放学后，男孩来到布鲁斯的教室，亲热得就好像布鲁斯是他失散多年的朋友一样。布鲁斯惩罚了他，帮助他克服了自己的内疚，他感激这一点。有人关心他，给他设定了限制；他做错了事，有人注意到了，并且惩罚了他，这样一来公正的天平达到了平衡。

当我们觉得内疚时，通常会寻找各种方式来惩罚自己，以此释放内疚感。如果你发现自己强打精神在相处中忍受痛苦，以此惩罚自己，或许你该采取行动释放内疚感了。

人会感觉内疚，通常是因为自己没有达到某种行为标准。如果这个标准是你自主选择的，是可行的标准，那么由于没有达到这个标准，你感觉到有些内疚，这很有可能是健康的。但是如果这个标准是别人的，是社会的，是教会的，反正不是你自己选择的，你的内疚感就不会起到

正面的作用。所以还是省省吧！能够达到自己的标准就已经够艰难了，你不可能让所有的人都高兴。

“但是，”你面带悔恨地说，“维护婚姻是我的标准之一。我的婚姻失败了，所以我觉得内疚，我没能达到自己的标准。”我们知道你的意思，也懂得你的感受。我们希望你能慢慢接受自己作为人的局限性。世上没有完美无缺的人！也许你应该换一个角度看待自己的内疚，想一想怎么做能更好地处理当前的局面。

你可以试一试下面这种想法：“我和我的爱人没法继续维持夫妻关系，这段关系不能满足我们的需求，也没有给我们带来幸福。不知是什么原因，关于如何爱另一个人，如何与另一个人交流，我们两人知道得都不够多。”

还记得你在学校的时候，没有复习就参加考试的经历吗？你很有可能考得很差，心情很糟。但是这门课你并没有不及格！现在你是成人了，你分手了，你心情很糟。也许你能从这次经历中吸取教训，这样下一次你就能做得更好。你甚至还能帮助你的前任学到一些积极正面的东西。面对现在的处境，你的内疚感是正常的，也许等你接受了这一点，你就能做出改变，成为一个更好的人，在将来建立更有意义的关系。

内疚也有不同

我们来比较两种内疚：一种是适当的内疚，还有一种就是无根据的内疚，我们每个人心中似乎都有很多无根据的内疚。恰当的内疚是你做了错误或伤害别人的事情后的感受，那很不舒服。你违背了自己的某个标准或是价值观。分手时，你伤害了别人或是自己，感觉不好受，这是正常的。适当的内疚是你在现阶段能够解决的。

然而，有些人会长时间感到内疚，通常从童年时期就开始了：他们有很多说不清的内疚感。某件事情发生，就打开了内疚之池的水龙头，结果是这种感觉倾泻而出，然后他们感觉焦虑、害怕和恐惧。这种内疚似乎可以和任何事相关，可以和任何事产生联系，所以让人难以承受，有种席卷而来的感觉。

如果你的内心有这种无根据的内疚感，也许就需要接受心理咨询，学会把这种感觉最小化，并控制这种感觉。也许离婚的危机会成为契机，促使你动手解决早就应该处理的问题。

要处理被抛弃和内疚这两种感觉，重要的一点是接受。在费希尔离婚讨论班里，我们营造出一种情感氛围，这种氛围看重的是对自我感受的接受，还有就是成员彼此的支持。由于身边的人接受你、支持你，所以那种被抛弃的感觉很快就能消失。如果你能找到温暖你、支持你、接受你的朋友或是团体，你就能治愈这颗感受到被抛弃的心。

被抛弃和内疚与自我价值和自爱之间的关系非常紧密，对此我们将会循序渐进地讲解。如果你的自我价值和自爱得到了改善，人生不可避免的“被抛弃”对你的伤害就会减小。

“你属于哪种？”

在布鲁斯的讨论班里，大约有一半的人说他们是被甩者，有三分之一的人说自己是甩人者，剩下的人认为自己是共同决定分手的人。我们并不清楚这个数据是否适用于所有的离婚人士。当然，从理论上来说，我们觉得被甩者和甩人者的比例应该是一致的。然而，有些情况下，一方觉得自己被甩了，而另一方（通常这位甩人者不想有内疚感）则觉得是共同决定分手的。

处在离婚期时，甩人者和被甩者在很多方面都是不一样的。根据《费希尔离婚调整标准》进行的研究表明，分居之际，被甩者在情感上更为痛苦，特别是在放下和愤怒这两方面的调整更为困难。然而，如果我们把甩人者在关系持续期间的痛苦计算在内，他们在情感上可能会比被甩者还要痛苦。在分手前，甩人者就开始了放下这一过程，他们已经能够把被甩者看成朋友，而不是爱人。而被甩者在分手之际常常还深爱着对方。（和平分手者的感受往往更加接近于甩人者，但他们悲伤的感受要少一些。）

偶尔也会有人对“甩人者”和“被甩者”这样的词汇表示强烈的不满。他们无法体会这两个词的幽默感。这种人通常都还没能接受自己离婚的事实，他们当然也不能接受甩人者或是被甩者的身份。虽然有人反应激烈，可是我们要知道，这样的词汇对我们来说是有帮助的，几乎所有关系在结束时，都会出现甩人者和被甩者，我们每个人都需要接受这样的现实。你如果能接受自己的角色，就能更快地登上这座高山。

也许你不知道自己到底是甩人者还是被甩者。这可能是因为：首先，你可能没有想过这一点。其次，这两个角色并不是固定不变的。

举个例子。乔治和玛格丽特是青梅竹马，他们高中毕业后不久就结婚了。在恋爱期间和婚姻存续期，乔治时不时地离开家和别的女人在一起。他这样做，就像是想要结束这段关系的甩人者。最后，玛格丽特忍无可忍提出了离婚。一瞬间，乔治的言行就变成了被甩者的言行。玛格丽特和乔治的角色发生了转变。

也许你想问，是不是向法院提出离婚的那个人就是甩人者呢？也不

尽然。提出离婚并不是决定性因素。也许你会问，甩人者是男性多，还是女性多。我们没有针对一般人群进行过统计，但是在离婚讨论班里，男女甩人者的比例是一样的！

相关的语言

在判断一个人是甩人者还是被甩者时，语言是个重要的线索。通过分析这个人提的问题，我们常常就能判断出此人是甩人者还是被甩者。当被识别出自己的角色时，提问者看起来还非常惊讶。他们会说："你们会读心术吗？"其实，我们只是知道这两者使用的语言不一样。

甩人者的语言通常是这样的："我需要时间和空间来整理我的思绪。我需要走出这段关系，这样我才能有足够的时间和空间。我在乎你，但我不够爱你，不能和你生活在一起。不要问我为什么不爱你，我只知道我想分手。伤害了你，我很不好受，但我只能这样做，和你在一起也会伤害你。我们可以做朋友吗？"

被甩者的语言通常是这样的："请不要离开我！你为什么不爱我？告诉我，我有什么问题，我会改变的。我肯定有什么问题，可我不知道问题是什么。我做错什么了，请告诉我。我还以为我们的感情很好，我不明白你为什么想要离开。在你离开之前，请多给我一点时间。我想要和你做朋友，可我爱你。请不要离开我。"

甩人者的回答会是："很长时间以来，我一直都想告诉你，和你在一起我感到不幸福，我们需要改变，可你就是听不进去。我什么都试过了，而且我没有时间继续耗下去了。你一直粘着我，但我只想做朋友。"

到了这个地步，被甩者很有可能会觉得很伤心，而且会哭起来。他们会开始审视自己，努力想要弄明白到底出了什么问题："为什么我不值你爱？""为什么我们必须分手？"被甩者从震惊中缓过神来之后，通常会有个否认期。对于被甩者而言，这份痛苦实在是难以承受。

这种语言放诸四海皆准。几乎所有的甩人者和被甩者都用过同样的字眼。他们所处的时间段是不一样的，这一点显而易见。甩人者声称自己想要解决问题已经"数年数月"，期间有很长时间都在考虑分手。被甩者觉得没有听到甩人者表达过不满，可能是因为在甩人者真正离开前，被甩者在很长时间都处在"自欺欺人"的否认状态。但是，甩人者宣布决定时，被甩者才开始了真正的否认，拒绝相信双方的关系有问题。"我们关系那么好！"

双方在优先考虑的事情上是有差别的。甩人者想要的是个人成长："我需要整理思绪。"被甩者想要改善关系："我需要改变，我需要更多的时间，更多的反馈。"仔细听听被甩者这番痛苦的话，你能听出这些话背后的愤怒吗？但是，由于被甩者还处在"离婚蜜月期"，他们没有表达自己的愤怒。

在这一阶段，甩人者因为感觉非常内疚，表现得格外好，什么都愿意给被甩者；而被甩者觉得被抛弃了，非常希望甩人者回到自己身边，他们也不敢表露出自己的愤怒，唯恐甩人者因此更加远离自己，被甩者表现得也是格外好。慢慢地，甩人者的内疚感没有了，被甩者的被抛弃感也没有了，双方感受到的都是愤怒。这时，"离婚蜜月期"就结束了。这一阶段会出现在分居三个月左右的时候，但是具体的时间因人而异，不同人群间的差异很大。甩人者觉得内疚时，什么都愿意放弃；被甩者想要甩人者回到自己身边，也不会计较，什么都会答应，这时法庭判决就会十分"顺利"。这时，甩人者的想法是："我只想走人，我不在乎房子，也不在乎钱。"被甩者的想法是："我什么都不想要，只想要他（她）回到我身边。"

如果愿意的话，可以用策略来改变离婚蜜月期。被甩者如果能很快表达出愤怒，双方的感觉都会好一些，也能加快调整的进程。被甩者表达出愤怒后，压抑的感觉会少一些，毕竟有些压抑是怒而不发造成的。但是，走捷径并不总能奏效，有时，甩人者需要一段时期的内疚感，而被甩者也可能需要一段时期的被抛弃和压抑的感觉。整理感受需要时间。

下面这个方法可能有助于你更好地理解甩人者-被甩者的概念。找一个朋友和你一起进行角色扮演，一个是甩人者，另一个是被甩者。你们站在房间中央，甩人者一边离开房间，一边说甩人者的语言。被甩者要跟随其后，竭力使用被甩者的言行来阻止甩人者离开房间。你们要互换角色，这样就能体验到双方的感受。

这种方法很有象征意义。甩人者眼光注视房间门，想要出去。被甩者注视的是对方的后背，想着怎么不让对方离开。（曾经有一个被甩者跟着对方走出房间，走到车前，后来甩人者开车走人，被甩者就这样被挂在车上。）进行过这样的角色扮演之后，作为甩人者的感觉怎么样？你觉得内疚吗？对方粘着你不放，不让你走，你的感觉是怎样的？你有没有感到不愿意回头看对方呢？你有没有一直看着门的方向呢？你有没有想走得更快一点，或是想跑呢？

作为被甩者，感觉怎样呢？你有没有希望对方看着你呢？你有没有想要使劲抓住对方呢？你有没有想哭呢？你有没有想要乞求对方不要走呢？对方离开房间的时候，你有没有觉得被抛弃了，有没有觉得孤独呢？你有没有觉得愤怒呢？

好消息和坏消息

虽然这样做有可能让我们的讨论变得更复杂，我们还是想要介绍甩人者-被甩者的另一个分类。虽然这个分类话说得重，而且是在评判好坏，但有助于我们更好地理解甩人者-被甩者的概念。我们把他们进一步分为好的甩人者和坏的甩人者，还有好的被甩者和坏的被甩者。

好的甩人者：曾经努力想要改善这段关系，想要这段关系持续下去。好的甩人者愿意做出改变，愿意为了改变投入情感，如果有需要还会寻求婚姻咨询帮助。但是，到了最后，甩人者意识到这段关系对双方来说都是毁灭性的，与其让不健康的关系毁掉双方的生活，还不如结束这段关系。这位甩人者有结束这段关系的勇气和能力，要知道，分手往往需要很大的勇气和能力。

坏的甩人者和离家出走的孩子非常相似。他们认为山那边的风景更好，想要得到幸福，只需要离开现在的这段关系就行了。通常来说，他们已经在外面有了新伴侣。坏的甩人者不肯面对自己的感受，不肯面对自己也许需要改变的事实。坏的甩人者通常说走就走，甚至连“道别”的对话或解释都没有，他们不会解释自己为什么要结束这段关系。

好的被甩者开诚布公，愿意改善关系。如果有需要，他们也愿意寻求婚姻咨询的帮助。他们身上很少发生外遇的情况，他们努力改善交流情况。他们也做过不利于这段关系的事情，从这个角度而言，他们也不是“无辜的受害者”。从根本而言，他们只是在错误的时间和地点，正好碰上了甩人者内心躁动爆发，想要脱离这段关系。

坏的被甩者本就想结束这段关系，却没有甩人者的勇气和能力。他们把事情搞得让人无法忍受，迫使对方不得已成为甩人者。

完全符合这四种描述的人是很少的。身为甩人者或是被甩者，我们中大多数人都是好坏皆有的。

“也许最后我还是会回来”

甩人者-被甩者关系中另一个重要的现象就是“痛苦周期”。分手之际，甩人者并没有多伤心，但是，被甩者的痛苦非常强烈，而强烈的痛苦促使被甩者快速成长调整。等到被甩者的情绪调整得比较好了，甩人者又频繁地回来，开始说复合的事情。这真的让被甩者措手不及。戈登惊呼道：“我全力以赴地调整，刚在情感上接受了分手的事实，完全对胡安妮塔回到我身边的事放弃了希望。结果她就给我打来了电话！”导致这种情况发生的原因有很多。一种可能就是：刚离开的时候，甩人者一副兴高采烈的样子，可到了单身世界后，又觉得提心吊胆，这时旧爱的安全稳定又变得可爱了。“外面什么都没有，全是些笨蛋，相比之下以前的爱人要可爱得多。”另一种可能呢？我们从被甩者的愤怒中可以得到答案：“她让我成为被甩者，现在她又想让我成为甩人者，想要让我和她一样内疚！”根据我们的观察，在被甩者调整得非常成功的时候，甩人者回来，也许最好的解释是这样的：胡安妮塔觉得不再内疚，觉得不再需要承受戈登从属于自己、抓着自己不放的关系的时候，她就回来了。她想要建立一种更为平等的关系。

被甩者的典型反应是：不会接纳甩人者回来。这是因为被甩者发现他们独自一人也没问题，单身也有单身的好处，而且他们正在成长，他们觉得这种感觉非常好。与被甩者进行长时间交谈，你就会发现他们过去的关系是有问题的。只有在否定期的最初阶段，被甩者才坚持认为自己的关系没有问题。“现在，我明白这些年到底是怎么回事了！而且，我不觉得胡安妮塔有多大变化，也没有看到她有个人成长，在这种情况下，我为什么要回到以前的关系当中呢？”在这一刻，原本的甩人者就被甩了！

陷入忧郁

甩人者和被甩者没法在一起，这不足为奇。他们所处的时间段不一样，甩人者在分手前就开始了调整过程。他们的感受也不一样，甩人者感受到的更多是内疚，而被甩者感受到的更多是被抛弃（无论你是甩人者还是被甩者，这两种感觉你都可能有）。态度方面依然不一样，甩人者认为不得不离开这段关系（他们想要某种“个人成长”），而被甩者则害怕关系结束。比起被甩者，甩人者在很多事情上面已经放下了，这就引发了双方在沟通和互动上的问题。这些不同的态度和行为都加重了分手调整期的心理创伤。

关于甩人者和被甩者这两个词，最后还有一点需要注意。虽然两者在时间段和态度上有不同之处，但在其他方面并没有太大的不同。一段关系不能持续下去，到底是谁造成的呢？大多数情况下，甩人者和被甩者所起的作用基本上是持平的。即使他们在态度上不同，这一点不同也算不了什么。一旦被甩者开始谈论这段爱情关系，他谈论的和甩人者所谈到的问题就是一致的，只不过使用的是被甩者的语言。分别处于不同的时间段，是甩人者和被甩者之间最基本的区别。

也许，一开始我们关于甩人者和被甩者的讨论就有点让你迷糊（你也许想再读一遍），但是这样的讨论有助于使你明白内疚和被抛弃的感觉是这个阶段的一部分。理智上理解了这一点，往往就是迈出了真正领悟这一点的第一步，之后你就能做到在情感上理解。处在分手阶段，内疚和被抛弃感是常见而且典型的感觉，事实上，你以前肯定也有过这样的感受。但是，分手往往会放大并且突出这些感觉，有了更为深刻的感受，你就会去学习如何更恰当地处理这些感觉。

不要殃及池鱼

甩人者和被甩者的概念对于离婚家庭的孩子来说也很有意义。通常情况下，孩子会对决定离开的家长感到非常愤怒，很难和这位家长好好相处。他们觉得分手都是甩人者的错，所以会把自己的痛苦和郁闷都发泄在这位家长身上。虽然甩人者和被甩者之间没有多大区别，两者共同造成了关系的终结，只是方式不同而已，但是孩子很有可能看不明白这一点。

人们通常把离婚家庭的孩子看作被甩者，很少有例外的情况。孩子们与分手的决定无关，但他们就像被甩者一样，感受到了同样的郁闷和愤怒。孩子们通常都知道父母的婚姻走到了尽头，有时比父母知道得还早，从这个角度而言，他们又与被甩者不一样。

在被抛弃和内疚这两点上，孩子的思考方式肯定是有问题的。父母的婚姻结束了，小孩子一旦觉得自己应该对此负责，就可能面临内疚感方面的问题。孩子们可能需要帮助，他们需要明白这不是他们的错，离婚是成年人的问题。

离婚从表面上看就是一位家长离开了，抛弃了孩子，因此孩子常常会有很严重的被抛弃的感觉。孩子的被抛弃感通常会持续很长时间，甚至会一直持续到成人阶段。如果完全接受父母离婚的事实，那么，这些孩子成年后会发现这一点会给自己的恋情带来负面的影响。

孩子必须要确定的是：他们没有错，父母离婚不是他们造成的，他们没有被抛弃。如果分居以及离婚后，父母能够和孩子保持良好的关系，孩子是能够处理好这些感受的。

你现在过得怎么样？

让我们停下攀登的脚步，休息一下。也许，你想思考一下甩人者和被甩者之间的不同，从两个角度来理解一下双方的感受和态度。也许，在阅读过本章后，你对自己是甩人者还是被甩者有了不同的看法。关系结束时，发生了什么呢？现在，请你花时间从双方的角度思考一下这个问题。我们希望本章的内容能够帮助你更清楚地认识关系的终结。请看一看下面的清单，再花点时间思考一下本章的内容，准备好，就继续攀登这座高山吧。

1. 我没有了排山倒海般的内疚感/被抛弃的感觉。
2. 无论我是甩人者、被甩者或者我们共同平等地做出了决定，我都能接受自己的角色。
3. 我是甩人者，还是被甩者？我是好的，还是坏的？我已经思考过这个问题了。
4. 作为甩人者，不一定必须内疚，我能够接受这一点了。
5. 作为被甩者，不一定就要觉得被抛弃，不要觉得自己不值得被爱，我能够接受这一点了。
6. 我明白甩人者和被甩者之间在感受和态度上的不同了。
7. 虽然时间段和强烈程度不一样，但是甩人者和被甩者在情感上都痛苦，我知道这一点了。
8. 我明白了在某些方面，我是甩人者，在另外一些方面，我又是被甩者，很多离婚者的身份都是如此。
9. 我明白在分居之际，懂得甩人者/被甩者的概念是非常重要的，然而随着我的成长，这一点就越来越不重要了。
10. 我审视了自己的人生模式，看了看被抛弃感或内疚感是否控制了我的很多行为。
11. 我努力克服生活中抛弃和内疚带给我的影响。

第八章　悲　伤

“一种可怕的失落感”

悲伤是离婚期的重要部分。你需要处理好悲伤的情绪，才能真正放下已经终结的关系。理智地了解悲伤的各个阶段，这样做能够帮助你在情感上感知悲伤。这样你就可以放心地悲伤了，之前你也许不敢这样做。

周末就是……

所有孤独的时刻涌入记忆中，

所有孤独的想法涌入忘却中，

越是想要忘记，越是容易回忆。

过去不会消失，未来无法出现，

但是，此刻此时是存在的。

如果寂静震耳欲聋，那什么是安静呢？

安静是周末，周末是地狱。

醒来吧，面对现实——为什么呢？

周末强迫现实出现，工作日克制了现实。

周六——这是成双入对的世界，

在这个世界里，一个人没有意义，也没有价值。

周日——肉体休息，

可是，心灵的“关机”按钮在哪里呢？

——汉妮

我们现在进入了攀登途中最困难、最消耗情感的阶段之一。道路两边坐着的人都在伤心地哭泣。有些人停止哭泣已经有一段时间了，突然又开始哭起来。其他人虽然想安慰他们，可看起来有些尴尬，因为不清楚该怎么做。这到底是怎么回事？

这些人处在悲伤之中。生活中，只要我们失去某人或某些重要的东西，就会感到悲伤。正如很多参加了离婚讨论班的人一样，你可能还不知道悲伤是离婚期的一部分。面对死亡，我们已经有一套模式：葬礼、棺椁，而且大家都认同，面对死亡，感到悲痛是非常重要的。而离婚呢？除了庭审之外，没有公认的模式，大家往往不承认或不接受悲伤是离婚的一部分。但是爱情逝去了，这足以成为悲伤的理由。

悲伤的多面性

我们分手了，失去了很多。最显而易见的就是失去了爱人，很多人因此感到悲伤。事实上我们还失去了其他的东西：两人共同规划的未来，爱情关系，丈夫、妻子或是爱人的角色，与夫妇相关的身份。从已婚状态变成单身状态，我们的生活也会发生很多变化。在有些人看来，失去爱情和失去配偶一样影响重大。

你失去了未来。结婚时你们承诺过“直到死亡将我们分开”，你们有计划，有目标，有共同的事业，有一栋你们可以称之为家的房子。现在，你的生活中没有了这些未来。失去未来是很难接受的一点，很多人会因此悲伤很长时间。

分手的痛苦往往会逼迫我们回忆过去的痛苦。我们都曾失去过一些东西，比如所爱的人，但我们中的很多人并没有用恰当的方式处理痛苦的经历。再次经历过去的痛苦会强化离婚的悲伤期。对于那些曾经历过损失却没有处理好悲伤的人来说，离婚的悲伤期尤为痛苦难熬。

同样地，过去没有满足的情感需求（也许是童年时期感情方面被剥夺）也有可能在离婚悲伤期凸显出来。丹是这样说的，处在离婚期时，他频繁地梦到自己童年时在农场的经历。我们在离婚课堂讨论悲伤的时候，他认识到那是他在为自己孤独的童年往事而感到悲伤。

离婚后，很多人不得不从原来的家中搬出来，他们也可能会因为失去了房子而悲伤。孩子不在自己身边，单亲父母可能会因为失去孩子而悲伤。孩子肯定也会因为失去了房子、一个家长、一个家庭而悲伤，这些都是孩子所经历的离婚期的组成部分。

一个关于悲伤的寓言：对号

布鲁斯很喜爱使用“对号”理论，这个理论非常有助于人们理解悲伤。故事是这样的：

很久以前，有个小动物，名字叫小不点儿。虽然黑云压顶，但小不点儿还是过得不错。有一天，黑云从天而降，小不点儿的爱人离开了。失去了爱情，小不点儿痛苦不堪，滚下了一个巨大的滑坡。这个滑坡好长呀，小不点儿看不到尽头在哪里。滑坡好恐怖，连把手也没有，小不点儿一路下滑，虽然过程很痛苦，但最后落在了软绵绵的彩虹上。小不点儿环顾四周，看到了向上通向光明的阶梯。最开始攀爬阶梯对他来说非常困难，但后来慢慢就变得越来越轻松、越来越让人兴奋，小不点儿离光明越来越近，他开始有了焕然一新的感觉。

由于这趟悲伤之旅是你的必经之路，你或许想知道小不点儿的旅途是怎么样的。

小不点儿的一些朋友看到了一条凶恶的巨龙，它长着獠牙，守在滑坡的上面喷火。这只巨龙好可怕，小不点儿的朋友们纷纷捂住了自己的脑袋，想象着自己在巨龙的T恤衫上看到了这样的字眼：“不要从这里滑下去；你必须控制自己的情绪；不要哭，不要显露出软弱；你不够坚强，你再也承受不了更多的痛苦；你也许会疯掉！”他们选择继续待在地狱里忍受煎熬。最后，不知何故，他们还是鼓足了勇气来面对这条巨龙，结果发现巨龙T恤衫上的字眼只是自己的想象。最后，小不点儿的朋友们冒险滑下了斜坡，他们也发现了通往温暖阳光的阶梯。

我很痛苦。
为什么是我？
我非常孤独。
我一点也不可爱。
没有人来抱抱我吗？
伤心是我唯一的朋友。
我常常唉声叹气。
我不想吃东西。
我一直都想她（他）。
哼，最好他（她）
也在难过伤心！
那个狗娘养的！

这个看起来很难爬上去！
哇，往上的路好长呀，但是，我会爬上去的。
也许我该慢下来，喘喘气。
有几个朋友帮我一把，真是太好了。
我会成功的。
看，一个崭新的我。
我感觉不错——你也是好的。
我前进了两步，有时会后退一步。
看，我有了的新朋友。
我又开始喜欢我自己了。
活着真好！
我焕然一新！

你是不是像小不点一样呢？或者你也看到了巨龙？你在那件T恤衫上看到了什么字眼呢？你愿不愿意冒险滑下，进入痛苦之中，然后通往自由呢？

这个对号形象地描述了离婚的悲伤过程，列出了我们关于悲伤的很多恐惧。在理智上理解悲伤期，有助于我们在情绪上理解自己的感受。不过，我们最终都是要体验悲伤的，这不仅仅是嘴上说说而已。

悲伤的症状

让我们来探索一下，看能从这段经历中学到什么。首先，我们要了解离婚期间常见的悲伤症状，其实你的感受和别人是非常相似的。

许多人总是不断念叨自己的处境（也就是“言语增多症”），因此赶走了所有的朋友，他们得寻找新朋友。感到悲伤的人要停止谈论无关紧要的事情，要表达出真实的悲伤。（如果你自己发现，或是你朋友告诉你，你在不断地重复相同的话，这很有可能表明你需要宣泄情感，而不是谈论感受。）这一章后面的内容对此会有建议。

悲伤有一种排斥他人的效果。你受到伤害，觉得内心空荡荡的，所以希望朋友们帮助你填补空荡的内心。你想要和朋友们交谈，想要接近他们，但同时这种空荡荡的感觉就像个巨大的伤口，很容易再次让你感到痛苦。当人们太接近你时，由于你不想有更深的情感痛苦，往往会排斥他们。结果就是，你让别人在情感上靠近你，但当别人太靠近你的时候，你又把别人推开。朋友们都被你搞糊涂了！

悲伤时，常见的问题是心累和不能入睡。到了晚上，如果不使用药品或是酒精，很多悲伤的人就无法入睡。他们通常很早就醒了，而且没有办法继续入睡，却又非常疲惫，没有力气起床。在最需要睡眠的时候，他们却很难入睡，他们整天都觉得心累。悲伤非常耗费体力和心力，在走出悲伤期之前，你很有可能一直都会感到疲惫。

悲伤时，吃也是个问题。你可能觉得喉咙发紧，吞咽困难。有时你口干舌燥，吃东西也觉得困难。你也有可能没有什么胃口，但不得不强迫自己吃东西。你胃里也可能出现一种空荡荡的感觉，就像是饿了一样，但是你不觉得饿。在悲伤期，由于这样那样的原因，大多数人都会消瘦很多。（但也有一小部分人会胃口大增，长胖不少。）有一次离婚讨论课休息的时候，几个参与者在比较自己悲伤期减掉的体重。6个人在场，每个人的体重都至少减了18公斤！当然，并不是所有人都会消瘦这么多，但大部分人体重都会降低。

《费希尔离婚调整标准》中最有用的问题之一就是：是否经常叹气。通常，人们都意识不到自己在叹气，但在别人看来，叹气表明了这

个人非常悲伤。叹气这种行为不仅可以释放身体压力，而且叹气时的深呼吸似乎还“带走了内心需要释放的感受”。

情绪变化快是离婚悲伤期的典型症状。你从悲伤的黑暗陷阱中出来，感觉很好。接着，在没有明显的原因的作用下，你的情绪就失控了，你抑制不住地哭了出来。你的情绪转变得这么突然，起因可能就是和朋友或是熟人之间的谈话，对方对你说了什么，或是为你做了什么。之前你情绪挺好的，并没有什么失控的迹象。你突然又陷入了深深的悲伤中，对方自然会因不解而难过，不知道自己到底做了什么让你这么难受。对你而言，变得如此失控，使你的自我感觉更糟糕了。出现这种情况，就说明你还没有完全走出悲伤。

你也许还有一种不真实的感觉。你感觉恍恍惚惚的，像处在一个不真实的世界。你环视自己所处的环境，就仿佛是在看电影，周围发生的事情似乎离自己很远，而且与自己没有关联。你无法从这个梦中醒来，也无法回到真实的世界。

你也许还有一段时间感受不到自己的情感。你无法控制自己的感受，因此你害怕信任它。情感上的这份痛苦让你无法承受，你不想有太多的感受，为了保护自己，你阻隔了自己的情感。你感觉到的就是情感上的“麻木”。

许多人在悲伤阶段会有一点幻想。你可能幻想自己看到了以前的爱人，或是听到了对方的声音。在幻想中，你可能觉得自己身体的一部分消失了，就像是你的心被掏走了，这代表的就是失去了对方。这样的幻想是正常的，是悲伤的一部分，知道了这一点，你就不会觉得害怕了。

孤独、注意力不集中、软弱无助、抑郁、内疚、对性没有兴趣，甚至还伴有阳痿或性冷淡的感觉，都可能出现在悲伤期。自我批评一直持续着，自我批评就是你不断质问自己错在哪里，如何才能重新来过。

愤怒是悲伤的一部分，明显不公平的损失导致了愤怒。指向前任的愤怒在某种程度上有可能达到狂怒的地步。在下一章我们会详细讨论这个问题。

自杀情绪在离婚悲伤期是常见症状。我们离婚讨论班的参与者中，有3/4的人承认在悲伤期有过自杀的念头。研究表明，处在离婚期的人的自杀率显著高于一般人群的自杀率。

这些感觉都可能让你难以承受：失控的情绪变化、不真实的感觉、

幻觉、抑郁、自杀情绪……你可能会害怕，“我是不是要疯了？”对于大多数人而言，这一恐惧藏在心里，很难拿出来与人讨论。然而藏在心里，使得这一恐惧更加强烈，甚至会带来更多要疯了的感觉。“疯狂”是一种真实的感觉，但这种感觉是和具体情况相关的，而不是一种永久性的心理诊断。你觉得自己要疯了，但你的感受可能只是正常的悲伤反应。

该怎么处理这些悲伤的症状呢？首先你要承认它们的存在。它们代表你需要处理悲伤，所以接受这一点，不要否认，允许自己感受痛苦。哭泣、叫喊、痛苦得打滚，这些都是非破坏性的表达悲伤的行为。下决心来管理自己的悲伤吧，你可以找一个恰当的时间和地点来表达悲伤。比如说，工作时间就不是哭泣和悲伤的好时候。工作的时候，你必须把悲伤放在一边，“束之高阁”，然后集中精力做自己的工作。因为你留出了时间来悲伤，这样一来，在其他时候控制情绪对你来说就要容易些，而且由于悲伤不会突然来临，所以你也不会措手不及了。既然你专门留出时间来悲伤，就一定要表达出自己的悲伤！如果你不管理自己的悲伤，它就会控制你。

如果你不表达出悲伤，你的身体就会通过生病来表达悲伤。可能那只是小病痛，比如说头痛，但你也可能得溃疡性结肠炎、关节炎、哮喘或是溃疡。悲伤的情绪得不到解决，你的身体就会处在巨大的压力之下，最后你的医药费账单就可能增加。

人们通常都不太愿意参加离婚课堂的学习，因为他们不愿意再次经历悲伤的痛苦和哭泣。正是这种不情愿，表明了他们还没有完成处理悲伤的功课。如果悲伤已经处理完毕，你的内心就会有一种释然的感觉，你就会知道，你已经完成悲伤的功课了，而你再也不会陷入这种悲伤的黑暗陷阱中了。

悲伤的阶段：伊丽莎白·库布勒-罗斯模型

在这段攀登途中，我们要知道悲伤有五个阶段，这对我们会有帮助。在理智上了解了这五个阶段，我们在情感上就会走得轻松一些。多亏了伊丽莎白·库布勒-罗斯（Elisabeth Kubler-Ross）博士，她在这一领域颇有建树，让我们因此认清了悲伤期的各个阶段。

阶段一　面对不真实的感觉，人的第一反应是否认："我不会遇上这样的事情。我只要再等一等，一切都会好起来，我的爱人也会回来的。"人们常常会感到情感休克、麻木，从而否认任何感觉。人们会进入机器人的阶段，他们装作什么都没有发生，压抑愤怒，然后就抑郁起来。他们对前任的态度非常好，希望一切只是个噩梦，相信对方事实上并没有离开！没人愿意告诉朋友和邻居自己要分手了。事实上，我们连自己也不告诉！

阶段二 人们逐渐开始接受分手的事实，愤怒的感觉也随之而来。在这之前，愤怒的方向是朝着自己的，这种做法助长了压抑的感觉，而现在愤怒的方向是朝着他人的。当你表达愤怒时，一方面感觉不错，一方面又担心由于自己的愤怒，那个人更不会回来了，所以也有些内疚和矛盾。多年来，相处中积累的愠怒不满开始浮现。结果就是，你可能开始细致地向别人描述你的前任是个多么恐怖的人，然后你就处在了"进退维谷，左右为难"的情景中：无论怎么做，都是错的。如果你说前任有多么好，那你怎么这么愤怒呢？如果你说对方有多么可怕，那问题来了，你当初为什么会爱上这么可怕的一个人呢？你一旦承认并表达了悲伤的愤怒，你就已经开始处理自己的悲伤了。

阶段三 当开始面对分手这个事实，却还不情愿放下时，人们有可能开始讨价还价："只要你肯回来，我什么都愿意做。我会改变的，什么都能忍受。请跟我复合吧！这个阶段是离婚期的危险期，很多人真的就在这时复合了，可他们复合的原因是错误的：重新走到一起，是为了逃避分手带来的孤独感和不幸福感。他们复合不是为了与前任建立有益的关系，而是"两害相权，取其轻"。

阶段四 悲伤的第四阶段是对爱情最终放下，从某种意义而言，这是黎明前的黑暗。在这个阶段，抑郁是典型的症状，但这个阶段的抑郁不

同于第一阶段。这个阶段的抑郁有一种“废话连篇”的感觉：“这就是生活的全部了？”你的内心出现了很多关于生活意义的对话：“我为什么在这个世界上？我生命的目的是什么？”这是个人成长的一个阶段，在这个阶段，人们建立起更为坚强的自我身份，找到更为深刻的生活目标，让生活更加有意义。

有一定数量的人在这个阶段会有想自杀的感觉：“这么长时间里，我一直都在努力，但我又陷入深坑了。我不想放下！”有时分居很长时间后，你才会步入这个阶段，再次感到抑郁，所以你会觉得非常惊讶。你这么努力，却没有什么进步，感觉当然沮丧。如果你知道有这个阶段，走出去就会容易得多。人们要明白自己感受到的抑郁是有目的的，它不会持续很长时间，而且这种抑郁不同于第一阶段。这样想想，你心中就会感到安慰。

阶段五 这是接受分手事实的阶段。在这个阶段，你开始摆脱悲伤带来的情感上的痛苦，开始觉得没有必要在过去的关系上投入感情。现在，你可以继续攀登这座高山，实现更为圆满的个人自由和独立了。

在进入下一段恋情之前，一定要完成这五个阶段，这是至关重要的一点。

让孩子悲伤吧

孩子们也失去了很多，他们也需要悲伤，可是有时我们这些父母很难做到让他们尽情悲伤。因为没有监护权的家长不在身边，他们伤心哭泣。我们看到了，由于不希望他们痛苦，就安慰他们说：“好了，不要哭了，没事的。你爸爸（妈妈）会回来的。以后你还会见到他（她）的。”安慰不一定是孩子需要的，他们更需要的是某种形式的接受，比如说：“你想爸爸了，我知道你很难过。你非常爱爸爸，可是现在爸爸不在你身边了，你觉得难过。”面对孩子的时候，我们很容易加入自己的情绪和内疚感，而没有让孩子表达自己的感受和情绪。只要我们不禁止孩子，不打扰孩子，与成年人相比，孩子往往更容易哭出来，更自然地表达悲伤。

悲伤的愤怒部分可能也是如此。孩子和父母中的一位分开了，生活方式改变了，他们可能会因此非常愤怒。当孩子表达愤怒的时候，成年人常常想要消除孩子的愤怒，“哎，你长大就会明白的。有一天，你就会知道我们的做法是正常的、自然的、健康的。”孩子要表达愤怒，就允许他（她）表达出来，这一点很重要，你可以这样说：“你爸爸走了，你觉得非常生气，我看得出来。”

孩子也会经历伊丽莎白·库布勒-罗斯的悲伤五阶段模式。最开始，他们会否认父母已经分开，他们相信父母会复合。接着他们就会经历愤怒、讨价还价等阶段。孩子们也需要被允许完成整整五个阶段。上文提到的内容，还有本章末的清单，无论对孩子还是家长都是非常有用的。

父母并没有离开孩子，显而易见，孩子失去的东西是不一样的。我们希望孩子和父母之间的关系能一直持续下去，但是，在很多情况下，孩子毕竟没有太多机会看到没有监护权的家长。

家长用行动给孩子示范该如何悲伤，远胜过用语言教孩子，其他的事情也是如此。孩子会模仿释放悲伤的家长，会从这种健康且有必要的释放中收获良多。

完成自己的悲伤

悲伤是一个过程。很多人害怕表达悲伤，觉得这样做就会表现出软弱，或者看上去像是“快要疯了”。关于悲伤，其他人也有很多与你相同的感受和症状，知道这一点会让你宽心不少。我们可以成功地在情感上完成悲伤的五个阶段，克服对悲伤的恐惧，在表达悲伤的时候更有安全感。

休息一下吧，拿出自己的手帕，看是不是还能多流出一些眼泪。你已经明白了悲伤的过程，知道这是一种健康的行为，自己是可以悲伤的。如此一来，释放应该释放的悲伤时（也许其中还有过去失去的东西），你就会觉得更自在。你表达深层面的悲伤时，可以向信任的朋友、家庭成员、神职人员或是咨询师寻求支持（不干预的支持）。

我们讨论班有一项重要的实验性家庭作业，也许会帮到你。我们在上文提到了悲伤有多个方面，这份作业就是针对其中的某个方面写一封告别信。你可以告别你的家，或是告别这段关系，或是告别失去的东西。写这封信的目的就是帮助你真正释放情感上的悲伤，做到放下。写这封信并不轻松，所以我们建议，一开始，最好是告别某种比较肤浅的失去，最后你就能针对主要的损失写一封告别信了。这封信可以寄出去，也可以不寄出去。写这样的信是为了自己好。那个人正是你伤心的原因，在大多数情况下，你并不想让那个人读到这封信。

再见

新房子，再见了，我花了无数个下午和周末寻找来的新房子，一定要符合所有严格要求的新房子。我也许再也找不到另一个像这样的房子了。它不仅仅是一座房子，它代表了不用再寻找，代表了目标的达成，代表开始的新起点。这个目标曾是那么遥远，我费尽千辛万苦才实现。天呀，我费尽心思地搜索，找到这个房子的时候，我有多么欣慰，而现在我失去了这座房子，失去了全部。

再见了，我们一起为未来规划的家。再见了，那个秋天我们一起种下的郁金香，春天时，我们不会一起看它绽放。再见了，曾经计划过的婴儿房，我们计划过要个孩子，婴儿房里还要有个老的摇篮。

再见了，曾经的新开端可能带给我们的所有的东西。

再见了，作为你的“配偶”，我曾感到的自信和满足，知道你曾对我有过什么期待。

再见。

我曾经非常想说再见。想让你走。想让你快快离开，完全从我的生活中消失，而你就是这么做的。

可是我抓着不放的是什么呢？

是承诺。

以前那些美好的承诺，我们说过的“等到我们……就……”的承诺……

拿到学位……

旅行……

工作……

蜜月……

挣钱……

这些都变成了“等到我……就……”的承诺，真是滑稽。

我曾经爱过你，因为我那么想要结婚，想要完整的感觉，而你就是婚姻的另一半；因为你是我们家里未来的爸爸；因为我想要关心、照顾别人，想要成为妈妈；因为你，我感到自己被需要。

我想，我已经说了很多再见了，之前我都没有想过我会说出这么多再见。你已经离开一年半的时间了。不知怎么搞的，我还在这里，寸步未动，甚至还没有走到最终判决的地方，那份判决是不是说我现在只有半个人，只剩下50%的目标，我曾经的价值也只有50%了？我不是想对自我价值或是尊严说再见，我还没有真的失去这些，我想说再见，想告别的是我对你的需求——我曾认为只有你承认我的这些感受，这些感受才成立。

最后的这些再见是正面的，因为我要告别负面的东西。

再见了，被奴役的感觉。

再见了，那些吹毛求疵的各种不喜欢：

洋葱、蘑菇、橄榄、

我的法兰绒睡袍、

乔妮·米切尔、

我的朋友爱丽丝和动物园之旅。

再见了，你缺少的方向感、

你缺少的创造力、

你缺少的感恩，

还有你缺少的敏感。

再见了，你的优柔寡断，

你呆板干涸的情感，

还有你很不幽默的幽默感。

再见了，羞于变得愤怒和表现愤怒；

再见了，因傻乎乎而感到尴尬；

再见了，我知道答案，你不知道时，我曾感到的内疚。

再见了

特里施

上文摘自一位女性在讨论班时写下的告别信件。通过这封信，你可以深刻地了解到她的想法和感受，也许你会因此有所感悟，写下自己的告别信。用心读一读这封信，然后开始写自己的信吧。

现在，擦干自己的眼泪，继续往下读。与之前的章节一样，你一定要确定自己已经彻底处理好了当前的重建方块，然后再继续前进。悲伤这个阶段非常艰辛痛苦。不要埋藏自己的悲伤！不要以为读完了这个章节，你就处理好悲伤了。在处理自己悲伤的过程中，可以寻求救生索式朋友（参见第六章）的帮助。准备好了再继续攀登，高山依旧在那里等你。

你现在过得怎么样？

请看一看下面的清单。花上几分钟的时间，诚实地回答问题，判断一下在继续攀登之前，你还有多少悲伤情绪没有处理好。

1. 如果有需要，我就允许自己释放悲伤。
2. 我没有继续隐藏自己的悲伤，而是尝试表达悲伤。
3. 现在，每天从早到晚，我的情绪和体力都十分饱满。
4. 大多数时候，我都不再觉得压抑了。
5. 我能做到集中注意力。
6. 大多数时候，我都没有了想哭的感觉。
7. 我已经没有了恍恍惚惚的感觉。
8. 我重新掌控了自己的情感和情绪。
9. 我在睡眠方面没有问题，可以整夜安睡。
10. 现在，我很少叹气了。
11. 我的体重稳定下来了。
12. 我的胃口不错。
13. 之前我只是机械地执行每天的日常起居，现在我不是这样了。
14. 之前我觉得自己要疯了，现在这种感觉已经消失了。
15. 我不再无休止地谈论自己的危机。
16. 我没有自杀的念头了。
17. 我不再觉得喉咙发紧。
18. 胃里没有了紧张的感觉，我觉得放松而自在。
19. 在情感上，我又能接近他人了。
20. 在情感上，我有种活过来的感觉。

21. 我明白了悲伤期这回事。

22. 悲伤期有五个阶段，我明确知道自己所处的阶段。

23. 我找出了过去没有释放的悲伤，并且开始着手处理。

24. 我认清了让自己悲伤的对象（人、关系、未来）。

25. 我可以自在地和朋友谈论自己悲伤的感受。

26. 我感受到失去了什么，为此我写了一封告别信。

第九章　愤　怒

“他妈的，那个杂种！”

分手的时候，无论你是甩人者，还是被甩者，你都会有一种怒火中烧的感觉。这些愤怒的感受是人性中自然而又健康的一部分。你选择如何表达愤怒，这一点关系重大。不要把自己的怒火压在心中，但也没有必要变得有攻击性。你可以学会用一种建设性的方式表达你的离婚愤怒和“日常”愤怒。你也可以学会减少自己的愤怒。

我也不知道自己怎么了。我在停车场看到他的车，知道他来见女朋友，然后坐女朋友的车离开了。我走了过去，把他车下四个轮胎的气都放了。接着，我就走到楼后面，等着看他们回来，等着看他们发现轮胎全都没气了。我看着他们在那儿忙着解决问题，我感觉好极了。在这之前，我一辈子也没干过这样的事情。大概我之前是不知道自己有多愤怒。

——琼

你走在攀登的小路上，现在正在接近火灾多发地。在离婚期，愤怒的危害很大，如果你不能好好处理自己的愤怒，就会引发火灾，而且大火还会蔓延到其他重建方块，阻碍你前进的步伐。

在本章中，我们会仔细审视两种愤怒：一种是极端的愤怒，这种情绪在经历离婚的人群中很常见，另一种就是日常的愤怒，也就是面对让人恼怒的人和事时，我们的反应。

离婚愤怒是非常极端的。分手的时候，你会感到狂怒、怀恨在心、无比怨恨。这些感受都是常见的。离婚愤怒是一种特别的愤怒，是我们大多数人之前没有经历过的。除非有过分手的经历，否则已婚人士是很

难理解这种愤怒的力量的。

日常愤怒没有离婚愤怒那么激烈，但是从长远的角度来考虑，处理好日常愤怒也是同样重要的。有人对你不公平。你堵在了路上。还有二十分钟你的晚餐派对就要开始了，这时家里的水管却坏掉了。孩子们快把你逼疯了。还有五分钟就要下班，你的老板却让你做一个新项目。你邻居的狗叫了整晚……这样的事情说都说不完。

我们就来探索一下这个“热门”的话题，首先我们要知道，愤怒是一种情感（情绪），而非行为，虽然我们应对愤怒的方式不一样，但我们都愤怒过。有时你可能意识不到自己的愤怒，但你的身体总是知道的。愤怒事件具备身体、心理和社会这三种元素。你的心跳和呼吸加快、肌肉紧张，你关注的是“出了什么问题（或者是谁出错了）”，你可能用涉及他人的语言或是行为来表达愤怒的情绪。

你可能像很多人一样，把愤怒埋藏在心里，没有表达出来。一个可能的结果便是：你可能变得更抑郁了。

（这是布鲁斯的观点，而且有很多治疗学家赞同他的观点：没有表达出来的愤怒是抑郁的重要因素。离婚期本来就够令人压抑了，在离婚早期没有表达出愤怒的人的情绪常常会变得更加低沉。鲍勃以及不同学派的许多治疗学家的观点都是：愤怒和抑郁是两种不同的情绪。但重要的是，我们都同意：愤怒需要用健康的方式来表达。）

甩人者通常不会表露出愤怒，因为他们本来就觉得内疚；被甩者也不会，因为他们害怕自己一旦表现出愤怒，对方就不会回来了。在一段时期里，双方都表现得“很好”，双方又都觉得很压抑。

当然，愤怒可能会以暴力的方式表达出来。在离婚期，有些人如果在最愤怒的时候获得了机会，的确会做出暴力行为。你若能够控制住自己，而且找到合适的方式来表达狂怒和报复心，那么真是幸运。

愤怒重建方块的三阶段

像其他很多方块一样，愤怒重建方块很自然地分为三个阶段。

第一阶段：学会接受“感到愤怒是没问题的”。愤怒是人性的一部分，你要学会接受这一点。我们社会上有很多传言，说什么愤怒就是软弱、就是孩子气、就是破坏、就是亵渎。（基督教的传统教导是：“转过另一边脸去让人打。”但是，基督也会愤怒，也会把货币兑换商赶出神庙！为什么我们不能像他那样表达愤怒呢？）

在成长过程中，我们很多人学到的是：不可以愤怒。现在我们必须重新学习：表达愤怒是没问题的。在理性上认识到这一点可能很容易，但是在情绪上做到这一点就困难多了。你愤怒的时候，别人会有很大的情绪反应，这一点也让你很难接受自己的愤怒。一定要记住：你的愤怒感受和你表达愤怒的方式是两回事！

第二阶段：要尽可能多地学习表达愤怒的积极方式，承认自己的人性，承认自己可以感到愤怒，这样你的愤怒就不会给你和周边的人带来灾难。在本章，我们将要一起探索这些积极的方式，我们可以用幽默、运动以及很多其他的方式来表达愤怒。

在这里，我们要提出一条警告：处在离婚期时，很多人会以孩子为媒介，借此表达对前任的愤怒，这是最具有破坏性的做法之一。孩子探望父亲时，科琳娜会让孩子做间谍。只要拉斯不支付子女抚养费，安妮特就不让他看孩子；而拉斯呢？他要先看到孩子，才肯支付抚养费。我们一心想要“教训”对方，却忘了什么对孩子是最好的。通过孩子来报复对方，就是在玩弄卑鄙的手段。

即使不为别的，就只是为了孩子，你也应该学习一下用建设性的方式来处理愤怒吧。

第三阶段：学会用宽恕和其他方式，来最小化自己的愤怒。处在第一阶段和第二阶段的人可能会情绪爆发般地叫道：“我绝对不会宽恕！”其实，这不仅仅是宽恕别人，也是学会宽恕自己。

这到底是谁的愤怒？

你要对自己的愤怒负责——这是你的感受，不是别人的。把自己的愤怒怪罪到别人头上可能是这一过程的一部分，但是随着你一步步前进，你必须学会对自己的愤怒负责。

《费希尔离婚调整标准》中有这么一条：我觉得我们分手都是前任的错。用这一条可以有效地判断对方是否愤怒，非常有用。还没有处理好愤怒的人会说："是的。"而那些进行了心理重建并且对愤怒有了充分认识的人则会认识到：失败、过错、责任都是双向的。这并不是一个人的错，而是复杂互动中的一部分不能运作了。

自己应该对自己的愤怒负责，我们中有些人要花很长时间才能认识到这一点。而要认识到这一点，需要一定的成熟度和能力，相反怪罪别人就要容易得多！处在宽恕的阶段时，人实际上要学会宽恕自己，学会放下，学会让愤怒离开。

一按按钮就炸——是什么引发了你的愤怒？

在离婚课堂上，我们让大家写下自己不能忍受的事情，列一份清单，这种练习很有用。生活中的一些事情会引发愤怒，其中有不切实际的期待、挫折、各种延误、别人的干涉、不被尊敬、被抛弃、被拒绝、受到歧视等等。你真正生气的时候，你知道别人到底触动了你的哪一个按钮吗？什么样的事情会让你不高兴？在攀登的路上，我们应该停下来思考一下这些问题，这是值得的。

史蒂夫在法庭上与伊莱恩争夺孩子的监护权，伊莱恩为此感到非常愤怒，她愤怒的原因可能是对自己做母亲的能力本来就心存疑虑。玛丽提出了离婚，查尔斯感到非常愤怒，他感受到的可能是过去他母亲过世时给他带来的被抛弃的感觉。

我们在前文已经讨论过了，与甩人者相比，被甩者往往会感受到更多的愤怒。如果我们看一看愤怒背后的感受，就很容易理解了。想象一下不能控制局面的挫败感。大多数的权力都在甩人者手里，他们掌握了主动权，被甩者只有听命的份儿。无法控制局面会带来挫败的感觉，而挫败感就能导致愤怒。

那么被抛弃的感觉是怎么样的呢？被甩者往往还爱着对方，他们所爱的人突然开口说，我不再爱你了。在这种情况下，对被甩者来说，被抛弃的感觉是非常强烈的，往往会导致愤怒。

那未来呢？被甩者心中可能有规划好的未来。突然之间，他们就不得不面对独自一人的境地（并且是独孤的处境），不得不制订新的人生规划。可能还要担心钱的问题，可以说是处境艰难，心情郁闷。被甩者觉得害怕，通常他们真的害怕了。什么东西可以对抗害怕呢？愤怒看起来就是个很不错的方式嘛，愤怒可以使身体分泌肾上腺素，能直接对抗害怕的感觉。被甩者往往更为愤怒，他们在《费希尔离婚调整标准》中的得分也反映出了这一点。

恰当的愤怒VS不恰当的愤怒

分手时，什么样的情绪才是恰当的愤怒？你有没有想过这个问题呢？你可能会问："什么是恰当的愤怒？"与当前情况相称的愤怒就是恰当的。有人撞上了哈利的新车，他不开心；有人出言不逊，伤害了简，她觉得生气；像穿针引线这样的简单事情，莎伦都做不好，她也可能因此生气。恰当的愤怒是当前处境下真实的感受，这种感受与这件事情相匹配。

不恰当的愤怒是与当前的事情不相匹配的。贝亚正在开车，这时红灯亮了，她就生气发火。听到别人无意说了一句话，巴特就抡起拳头打了一架。这些反应都过火了。这种时候，当事人是把过去埋藏的愤怒带了出来，有时这种愤怒可以追溯到童年。

我们为什么要埋藏自己的愤怒？

在这个阶段，许多人发现过去的障碍堵在了前进的道路上，阻碍自己了解愤怒的积极面。在还是个孩子的时候，特蕾莎遭到了严重的虐待，并积累了很多童年愤怒。我们试着帮助她表达自己的愤怒，我们问她，如果在治疗师的帮助下表达愤怒，她觉得会怎么样？特蕾莎沉默了很长时间，然后承认说，她担心治疗师会伤害自己。因为害怕遭到报复，我们中的很多人都不愿意表达愤怒。

安东尼走进办公室的时候，脸上挂着“菩萨一样的笑容”。他的儿子完全不肯学习，而且退学了；他的女儿离家出走了。菩萨一样的微笑常常是掩盖愤怒的面具。安东尼自封为牧师，需要维持自己的形象——“牧师没有愤怒的行为”，因此他无法表达自己的愤怒。但是，他的愤怒以殴打孩子的形式发泄出来了。孩子们的反应是恰当的愤怒感受，但行为却是不当的，并非建设性行为。这两个孩子需要学习表达愤怒的积极方式，但是安东尼正在教他们情绪上的发泄方式，这会让他们以后也责打自己的孩子。

显然，我们通常会用父母表达愤怒的方式来表达自己的愤怒。我们可能会用退缩（被动的）或是进攻性、敌意、积极（直接但是并非敌意）的方式来表达愤怒。有时，我们是在应对父母的愤怒当中习得了表达愤怒的方式。吉姆看到父亲以一种幼稚的方式发脾气，便暗下决心，今后绝对不会在自己的孩子面前表现得如此幼稚。因此，他生气的时候就隐忍。前面的安东尼是挂着“菩萨一样的微笑”，吉姆则是面无表情——他的面孔看上去就像花岗岩，但他从来不会承认自己有愤怒的情绪。

如果在童年时期，你愤怒的感受得到了承认，或是有人教你如何自由地用建设性的方式来表达愤怒，你就不容易积累愤怒，不容易形成愤怒的“沙袋”。如果有人惩罚你的愤怒，不允许你用建设性的方式表达愤怒，或者你周围的人就非常易怒，又或者有人把你正常的愠怒推到了不正常的水平，你便很有可能会积累被称为“童年愤怒”（Childhood Rage）的东西。

童年积累下的愤怒会一层层沉淀在你的心里，一点点小事就可能引

发不恰当的行为。你只要稍微想一想，就能想到你认识的某个人表达愤怒的方式总是那么不合理。当这样的人处在离婚期时，别人就要小心了。他们有时会做出暴力行为，比如开车撞人！

替罪羊、牺牲者以及其他愤怒目标

如果家庭成员没有学会为自己的情绪负责，如果他们总是把自己的不幸福怪罪到别人头上，那么这家里总会有一个人成为替罪羊。如果某人一直都是家里的替罪羊（你是吗？），这个人在表达愤怒方面就会非常困难，同时也会积累大量的童年愤怒。

替罪羊很容易离婚，所以几乎每个离婚讨论班中都有他们的身影。这些替罪羊总觉得自己毫无价值，没有愤怒的权利。要克服这种感觉，他们需要大量的情感再学习。作为替罪羊生活是毁灭性的经历，当事人可能需要接受专业心理咨询才能摆脱这种角色。

对了！我们不能忘记牺牲者。离婚讨论班里也少不了他们的身影，每个讨论班都会有一个牺牲者或是牺牲者的受害者。牺牲者的生活意义不在自己身上，而在别人身上。他们完全牺牲自己来“帮助”别人，看起来是在无限地给予，做出巨大的个人牺牲。牺牲背后的情感可能是真也可能是假，但无论喜欢与否，这位付出者都在付出，其中有一种深沉而微妙的东西。付出者之所以付出，不是因为他（她）在意对方，而是因为害怕失去对方，或者付出就是这位牺牲者早年学会的互动方式。如果我们仔细审视就会发现，牺牲者这样做是出于自私的原因，而且这样的付出会让对方心生怨恨。但牺牲者自我否认的付出方式又会迫使对方做出关爱的回应，这一来，对方就觉得很难表达出自己的怨恨。

这种关系背后的原则是：牺牲者没有自己的身份。他们想要通过其他人找到自己的身份。通过别人而活着，这种牺牲者关系对双方而言都是破坏性的，都是有害无益的。（在第十五章，我们会讲到一种练习，这种练习可能有助于甄别牺牲者角色。）

如果你就是牺牲者，怎样做才能摆脱这一角色呢？或是你怎样才能帮助另一个人摆脱这种角色呢？牺牲者没有自己的身份，他们需要付出努力，找到自己的身份；不要再一味地付出；也要学会接受别人的付出；要学会培养良好的自我感觉；通过交往、活动、兴趣和目标这样的途径，找到身份；逃离牺牲者的角色。

如果你是牺牲者或牺牲者的配偶，找一个朋友或是治疗师来交谈，

这样你就可以开始处理自己这方面的内疚感了。

发泄离婚愤怒与表达日常愤怒

好，铺垫已经够多了，现在，我们来谈一谈如何建设性地排遣心中的愤怒。我们的关注点是表达愤怒的积极方式，即对你和他人都不会有害的方式。

我们要再次强调：分手之际的愤怒是一种特殊的离婚愤怒，其他生活场景下的愤怒是日常愤怒，两者之间有很大的不同。

记住：离婚愤怒需要以非破坏性的方式来发泄释放（或是你自己去做，或是在治疗中进行）。而日常愤怒呢？日后与朋友、家人、爱人和孩子的相处中，你需要用建设性的、直接的、肯定的并且诚实的方式加以表达，以促进交流和发展更深层次的关系。

首先，我们要介绍几种建设性地表达离婚愤怒的方式，然后再介绍几种通用的表达愤怒的方式，适用于与人相处的任何时候。

面对离婚愤怒，你能做些什么？

你很想把所有的愤怒都直接发泄在前任头上。我们中的大多数人都想给前任打个电话，然后尽其所能地伤害、报复对方，直接宣泄自己的愤怒。大多数情况下，这样做没有什么用。你朝离婚愤怒这堆火上扔了几块木头，你的前任可能也扔几块作为回敬。很快，火苗就会吞没你们两个人。我们的建议是，用其他方式来表达愤怒，而不是发泄在前任头上。

有些夫妇在婚姻存续期间就有互相表达愤怒的方式，处在离婚期时，还能继续表达。然而，大多数人没能做到在婚姻中表达愤怒，如果你也是其中的一员，怎么做才能在离婚期建设性地表达愤怒呢？

在驱赶愤怒方面，幽默非常有效。哈里特是班上的喜剧明星。她来到班上，对大家说："别人问我，前夫在哪儿，我真不知道该怎么回答。我可不想告诉他们，他跟着别的女人跑了。"有一天，她来的时候脸上挂着大大的微笑，"我终于决定了，如果下次有人问我这个问题，我就告诉他们，他变成青蛙，呱呱地抱怨去了！"她笑了，全班都笑了，每个人都通过笑声释放了愤怒的感受。在生活中，幽默感总是很宝贵的，在处理愤怒的时候，尤其是这样。

表达愤怒的最有效的方法之一是给朋友打电话："我需要谈一谈我对前任的愤怒。我知道有时我可能会胡说八道。我知道自己可能会非常情绪化。我知道我说的有些事情并不是我理智时的真实感受。但是，现在我觉得非常愤怒，我想要对你倾吐我的愤怒。"救生索式的朋友能够帮你度过这样的时刻，这是你处理愤怒的最好途径之一。

很多有离婚愤怒的人能够利用幻想来帮助自己表达愤怒。桑迪非常擅长此道。她会如此幻想："我要到园艺商店，买上一袋高效草坪肥料。等到半夜，我就要潜入前夫的房子，用肥料在他的草坪上写上骂人的话。这样整个夏天，他只要割草坪，就会看到脏话了！"我们必须要牢记，这些只是幻想，不能付诸实践！如果你的自我控制力不强，也许你就不应该用幻想的方法，因为你往往会照着自己的幻想做，一旦成为事实，大多数情况下这些都是破坏性的行为。

通常情况下，任何形式的运动都有帮助。运动比赛、慢跑、打扫房间、给地毯除尘，这类运动中的任何一种都会很有用。愤怒是一种能量，所以表达愤怒重要的是要消耗掉能量。运动是一种不错的方式。如果运动时配合其他技巧，驱除愤怒的效果就更好了。比如说，在打高尔夫或是网球的时候，你可以幻想球就是对方的脑袋。如果你同时低声抱怨几句，这样的运动会更有效果。在你慢跑的时候，每跑一步，你都可以想象对方的脸就在你脚下，也可以加上低声抱怨。

如果说脏话对你来说没有困难，那么这也是有效发泄离婚愤怒的方式。用语言的方式，通过自己的声带和口腔，发泄出肚子里的愤怒吧！

尖叫可以释放情绪。冲着周围的人大声尖叫，很多人都觉得这样做不妥，但是你可以找一个地方，一个人大声尖叫。莎琳开车来到没有人的地方，停下车，尖叫、哭泣、叫喊，她觉得这样做非常能释放愤怒。她的孩子也知道了，每当妈妈情绪不安的时候，他们就会说："妈妈又要到她尖叫的地方去了！"

眼泪也是有助于表达离婚愤怒的一种方式。哭泣是一种积极诚实的情感表达方式。许多人，尤其是男性，很难哭出来。你要"允许自己哭泣"，这样你会感觉好一些。哭泣是表达难过或是愤怒的自然身体功能。

表达愤怒的另一个有效方式就是：给你的前任写一封信，把你想说的话都写下来。字要写得很大；也许要用蜡笔，狠狠地写信。但是，信写好后，不要寄出去。把信扔进壁炉里烧掉吧。你表达了愤怒，同时象征性地燃烧了愤怒。

你还可以用"空椅子"（Empty Chair）的方法，这是格式塔流派常用的一种有效技术。你对面是一把空椅子，你要想象自己的前任坐在上面，然后你就把想要说的话都说出来。如果你是个善于想象的人，你还可以交换椅子，把自己想象成前任，说出对方有可能回敬你的话。然后你再回到自己的椅子上，再次说出自己想说的话。

所以，看到了吧，你有很多方法来发泄离婚愤怒。但并不是所有的方法都对你有效，事实上，你会非常抵触其中的一些方法，完全没有办法使用它们。其实，只要发挥自己的想象力和创造力，不要局限自己，你就能找到各种方法来表达愤怒。

我们上文提到的是离婚愤怒的表达方式，你在考虑这些方式，也许还在尝试，在这一过程中，请不要忘了，如果能够做到建设性地发泄情

绪，表达就可以是健康的，但是发泄并不能治愈你的愤怒。再说一次，你的目标是克服愤怒，清除愤怒的情绪，做到放手。

还有就是，有些人无法表达愤怒，因为他们“需要”留着愤怒。对他们而言，愤怒就像伴侣。如果放下愤怒，他们就失去了惩罚对方的工具。所以，对他们来说留着愤怒，就像是得到了报酬或是奖励一样。但是，你需要考虑一个问题：你想要成为什么样的人？你想成为一个愤怒的人，还是想要放下，让愤怒离开？

我们再强调一次，这些方法是用来释放部分离婚愤怒的。以上的任何方式都不适用于表达日常愤怒。我们马上就会谈到表达日常愤怒的方法。

超越离婚：表达你的日常愤怒

我们希望之前的内容能够帮助你学会表达离婚愤怒。现在，我们来讨论日常的“普通类型”的愤怒。生活中总有各种起伏，我们总会愤怒。

首先，我们要明白，我们的行为和我们的感受是不一样的。行为和感受是我们的不同面。

愤怒（Anger）是一种感受。要求权利（Assertion）和攻击（Aggression）是两种行为。还记得这一章开始的时候我们提到的琼吗？她把自己前夫的车子轮胎放了气。琼非常愤怒，她的行为肯定是进攻性的。她可能还会用其他的方式来表达愤怒。比如说，她还可以用更具进攻性甚至是暴力的方式来对待前任，也许还可以殴打他。或者，她可以采取积极的方式来表达自己的愤怒，她可以直接走上前去，明明白白地告诉对方自己的感受：“我都要疯了，真想把你轮胎的气给放了！你对我不公平，没道理……”当然了，我们并不建议你这样做，但其中的意思是：愤怒的感受可以用不同的行为来表达。现在设想自己处在以下的场景当中：

你在排队等演唱会的门票，已经排两个小时了。这时，你前面的那个人遇到两个“朋友”，那两个人走过来，说:“嗨，乔，让我们站到你前面怎么样？”

孩子抚养费的支付时间已经过去两个星期，下个星期学校就要开学了，你真的需要这笔钱来给孩子买衣服。你给前任打电话，对方说：“嗯，我到夏威夷玩儿花了很多钱，只有等到下个月才有钱给你了。”

你在读报纸时发现州议会通过投票，给议会的开支增加了20%，而给教育支持的开支则砍掉了10%。

愤怒？没错，应该的！除了这样的场景，还有很多其他的不公平、权力滥用、轻率和虐待的行为都很能引发愤怒。忘记你小时候学到的东西吧，你要明白，愤怒是自然的、正常的、健康的、符合人性的！我们所有人都有愤怒的时候。（如果你认为自己从来不动怒，可能是你忘记

了感受和行为是不一样的。那就请再读一读这部分内容吧。）

现在的问题是："我该怎么处理我的愤怒呢？之前，我们已经讨论过一些释放离婚愤怒这种强烈感受的方法了，比如：幽默、幻想、运动、尖叫、哭泣等。你对前任非常愤怒，这些方法有助于你释放这种强烈的感受。但是在对付日常愤怒的时候，这些方法就没有什么作用了。这些方法本来就是用来释放那种郁积的愤怒的，而你现在并没有这种愤怒。我们需要其他方法来应对日常愤怒。

“我”字开头的信息，以及其他公平较量的方法

最受我们喜爱的方法就是使用“我”字开头的信息，这一方法是由心理学家托马斯·高登在父母效能训练项目中第一次引入的。

所谓“我”字开头的信息就是句子以“我”开头，我为我的感受负责，而不是把自己的愤怒责怪到对方头上。使用“我”字开头的信息，你就能扫清碍事的愤怒和其他强烈的情绪，这样一来，亲近、亲密和爱才有可能进入这段关系中。“我”字开头的信息还能帮助你鉴别出自己的愤怒，这样一来你就不会通过责怪别人来掩盖自己的情绪了。

“我”字开头的信息有助于你和你所爱的人——爱人、孩子、朋友和亲人进行交流。我们的建议是：请开始练习“我”字开头的信息，提高自己与他人的互动，建设性地表达自己的愤怒。举个简单的例子：不要说“你让我发疯！”而是试着说“当你……，我要疯掉了！”看起来，这两者之间只有微妙的差别，但是请注意，当你说“我要疯掉了”时，你是在对自己的感受负责。你重新掌控了自己的感受，而不是让别人控制你的感受。

（注意：“我”字开头的信息用来表达积极的感受也是很棒的！）

想要保持富有成效的爱情关系，并且清扫关系中一路积累的垃圾（爱情关系中积累的垃圾也是离婚的另一个原因，我们现在已经讲了不少离婚的原因了，你都记得吗？），也许你能办到的最重要的一点就是建设性地表达愤怒。没有表达出来的愤怒会变成火山，总有一天会爆发的。通过交谈排遣愤怒就是安全阀，有了它，这段关系就不会爆炸。谈出自己的愤怒，通常都能成就亲密的关系（而且往往能使性生活更和谐）。这是值得的！

积极的愤怒表达

多年来，鲍勃对愤怒表达的研究都非常有兴趣。鲍勃和迈克尔·埃蒙斯（Michael Emmons）①合著了一本《你绝对的权利》（*Your Perfect Right*），在书中系统讲述了积极的、建设性的愤怒表达方法，这本书是训练自信的畅销书。要学会表达愤怒，需要付出努力，你们的关系都会受益匪浅。下面的步骤来自《你绝对的权利》这本书（已获授权，有所改编）。

在你生气之前：

- 了解你自己，了解引发你愤怒的态度、环境、事件和行为。
- 不要有意让自己生气。
- 给自己讲讲道理。
- 学会放松。
- 重要时刻才愤怒。

在你生气的时候：

- 学会一些策略来处理自己的愤怒（放松、强体力运动、数到10、自言自语让自己平静。）
- 花一点点时间来考虑一下：这件事是否真的值得你耗费时间和精力，以及可能出现的不良后果。
- 做一个决定：你是和对方一起解决愤怒，还是一个人解决。
- 积极地表达自己的愤怒。（表达要是自发的；不要积累怨气；直接表达出你的愤怒；语言诚恳达意；你的姿态、面部表情、手势和语气都要传达出你的感受；不要挖苦讽刺、不要谩骂、不要羞辱对方、不要动手打人、不要居高临下、不要有敌意。）
- 用语言表达出自己的烦恼。（“我非常生气。”“我强烈反对。”“我不能接受。”）

- 要留出时间来解决问题。
- 直接说出自己的感受，对自己的感受负责。
- 说具体的事情，说当前的情况。
- 朝着解决问题的方向努力。

宽恕和忘记

在本章中，我们已经说过，并不是所有的愤怒都是合理的（恰当的），并不是所有的愤怒都必须表达出来。有时，宽恕是最健康的做法。我们并不是说你随时都要“转过另一边脸去让人打”，我们也不会出尔反尔，认为你不该表达愤怒，不该让生活清爽干净。我们想说的是，你必须做出选择，选择该如何支配生命。你不可能解决世界上所有不对的事情，甚至在你自己的生活中，你都无法做到这一点。正如老话所说的那样：谨慎即是大勇，有时真的是这样。行动之前，花点时间想一想：当前这件事情值不值得自己花精力来表达愤怒；如果是（比如，有人不公正地对待了你的孩子），那就要非常肯定地表达自己的愤怒。如果不是（比如说，有人在高速公路上超了你的车），那就深呼吸一下，继续自己的生活吧。

“烟熏到我的眼睛了”

你即使觉得怒火中烧，也不要停下攀登的脚步。读了本章内容，你明白自己可以有愤怒的感受，也知道了该如何积极、有建设性地表达愤怒，到最后，愤怒燃烧掉，只剩下灰烬。你心中的怒火可能会慢慢燃烧很长时间，不过没关系，它总会燃烧殆尽，你也终究会摆脱愤怒。走在这段路上，纵然你周围燃烧着森林大火，也不要着急。一定要小心，不要伤害周围的人，也不要毁掉自己，这一点非常重要。任凭怒火肆虐，会造成严重的破坏。

布鲁斯的研究显示：处在离婚期的人对前任的愤怒平均来讲会维持三年。你希望自己的愤怒持续多长时间呢？

要预防重建方块着火？只有你办得到

愤怒可以蔓延到其他的重建方块，因此愤怒是最重要的重建方块之一。如果你心中离婚愤怒的火焰失控了，除非你能控制火势，否则你之后的攀登路程会困难重重。

处理好愤怒，等到心中没有了怒火、只有灰烬时，你就会有一种如释重负的感觉，然后把精力转移到生活的其他方面，你就可以在分手这件事情上宽恕自己和对方，你就不会再自责，不会觉得自己失败。放下了所有痛苦的事情，你就找到了内心的平静。你发现自己和前任说话的时候，态度平和理智，不再烦躁。和朋友打交道时，无论是面对你的朋友，还是你前任的朋友，你都不会心烦意乱了。你突然醒了过来，发现自己的生活中有阳光，而不是愤怒的暴风雨。你认识到，事情就是这样了，发生了就是发生了，没有必要责怪任何人。

离婚课堂有个家伙名叫扎克，他发现了一个对处在离婚期的人非常有用的口号，这个口号就是：“没关系。”以前看起来对我们那么重要的事情，现在已经无关紧要了。一旦你进入宽恕的阶段，就会觉得没有必要惩罚或是报复对方了。

孩子也会愤怒！

和父母一样，离婚家庭的孩子也感受到了同样强烈的离婚愤怒。一天，在游泳池，一个离婚家庭的女儿对自己的父亲发火。她父亲只犯了一个非常小的错误，她就冲着父亲大声尖叫。其愤怒程度远远超过了正常反应，这显然是因为孩子觉得自己被抛弃了，她在怪罪自己的父亲。

离婚后的父母往往不允许自己的孩子愤怒。即使父亲没有按时来探访孩子，探访时，也心不在焉，不怎么和孩子互动，拿到监护权的母亲还是会多次尝试在孩子和父亲之间建立良好的关系。母亲想做的是，不让孩子生气，帮助他们接受自己的父亲。但这位父亲让孩子失望了，孩子生气是恰当的。

另外，在孩子表达愤怒的时候，我们往往会表示出不爱孩子。孩子愤怒时，我们在情绪上也会紧张，立刻就变得不愿意接受孩子了："到你的房间去，想好了该怎么做再出来！"我们需要打起精神，倾听并且接受孩子的愤怒。但是我们也要注意不让孩子变得有进攻性、乱发脾气、扔东西发泄，而我们应该允许孩子用本章介绍的积极的、建设性的方式来表达愤怒。当父亲（或是母亲）没有来探访他们，他们说自己很生气时，你要接受这一点，说："遇到这样的事情，我觉得你生气没错。"

大多数人都是在与父母的某些互动过程中形成了表达愤怒的情绪障碍。我们表达出愤怒，结果受到了惩罚，或是不被父母允许，又或是被打发回自己的房间。我们感觉自己被抛弃了，感觉自己失去了父母的爱。更好的做法是让孩子们了解：愤怒是人性的一部分，用积极的方式表达愤怒是可以的。

你现在过得怎么样？

继续攀登之前，按照下面的清单检测一下自己。不要忘了，一定要对自己诚实哦！

1. 我可以平静而理性地和前任交流了。
2. 看到前任，与前任交谈，我觉得自在。
3. 之前，我想要把愤怒发泄在前任头上，想要伤害前任，现在我没有这样的想法了。
4. 之前，我希望前任在情感上和我一样痛苦，现在我不再这样想了。
5. 之前，我对前任怒火冲天，现在我不这样了。
6. 之前，我觉得我的家人、朋友和相识的人应该站在我这边，而不是站在前任那边，现在我觉得这一点不再重要了。
7. 前任伤害了我，现在我觉得没有必要因此报复对方了。
8. 我不再觉得是前任造成了我们的分手。
9. 之前，我要让前任看到我有多痛苦，好让对方也痛苦，现在我不再这样做了。
10. 我已经克服自己的愤怒，开始接受前任所做的事情。
11. 我开始用积极的方式表达愤怒，这对我或周围的人都不会造成伤害。
12. 愤怒的时候，我可以承认自己的愤怒，没有再否认这种感受。
13. 我明白了是什么在阻碍我以积极的方式表达愤怒。
14. 我可以建设性地表达愤怒了，而不是不恰当地宣泄。
15. 我已经到达了宽恕的阶段，不再愤怒了。

① 迈克尔·埃蒙斯（Michael Emmons），美国作家，心理学家。

第十章　放　下

解脱很难

你原来的爱情关系已经结束了，你不应该再对它投入感情。如果你的生活并不空虚，如果你过着充实的生活，那么放下对你来说就要容易些。甩人者放下得要快一些，原因就是在还没有分手时，他们就已经启动了放下的程序。做不到放下，可能是因为你没有面对内心某些痛苦的感受。

斯特拉："哈利在四年前离开了我，之后他马上就再婚了。"

心理咨询师："我注意到，你还戴着结婚戒指。"

斯特拉："是的，这枚戒指对我很重要。"

心理咨询师："你用来支付心理咨询费的账户上还写着哈利的名字！"

斯特拉："我想，我就是做不到放下。"

你有没有在脑海里反反复复哼唱过一首歌？你知道有多少首歌是讲放下的？这里就有几首：《往日情怀》（*The Way We Were*）、《告别时刻》（*Time to Say Goodbye*）、《又能怎样？》（*What Cha Gonna Do*）、《今天，我不再爱她》（*I Stopped Loving Her Today*）。

大多数人在一生中都有一两次分手的经历，即便是在青春期约会的时候，也是如此。分手的现象如此普遍，相关的研究却如此之少，这可真是有意思。我们在很大程度上是靠着诗人和音乐人来教我们如何结束爱情关系的。

“解脱”这东西到底是什么？

我们先要明确一下什么是放下。试试这个动作：十指交叉，左右手相握，然后在继续握紧手的状态下，把手分开。这时候你就感受到了“解脱”。你要放下对那个人所有的爱恨情仇。

相爱的感觉并不是唯一难割舍的东西。难以割舍的还有愤怒、怨恨和报复的心情。如果一个人喋喋不休地谈论前任，无论用词甜蜜还是愤怒，都说明他/她没有放下对前任的爱恨情仇。

在离婚的“蜜月期”，人们常常宣称要继续做彼此的朋友。等到甩人者的内疚感得以排解，被甩者的愤怒感就位之后，这种想要做朋友的愿望就消失了。但是，还是有很多人拼命想要维持朋友关系，结果他们就不能放下，不能让心中的愤怒走出来，不能让愤怒帮助他们放下。所以，在离婚早期，最好不要保持朋友关系；等到自己做到了解脱，再做朋友。勉强做朋友，放下的过程可能会因此而延长，甚至导致以后你们也做不成朋友。（当然，这并不意味着你们要变得不礼貌或是不热情，你们只是不亲密了。）

我们还要谈的另一个方面是：“逃跑综合征”（Runaway Syndrome）。在这一过程的某个时间段，大多数离婚人士都有想要逃跑的强烈冲动。他们想要搬到新的社区，远离前任所住的地方，避免遇上前任或以前两个人共同的朋友。

科琳嫁给了一个大学教授，后来这位教授和一个年轻的学生发生婚外恋，就离开了她。一次科琳开车行驶在路上，看到前夫坐在车里，旁边就是那个更年轻的女子。还没来得及停车，她就呕吐起来了。不用说，看到前任和新欢在一起是件非常痛苦的事情。

如果你离开这里是为了新的工作，或是为了回到以前那个有支持你的家人或朋友的生活圈子，又或是为了人生前进的目标，那搬家是可以的。如果你离开是为了逃避不愿意看到的事情，就应该三思而后行：你现在本来就处在压力之下，搬家只会增加你的压力。

待在现在的社区，面对前任和前任的朋友，要处理这种痛苦的感觉，对你来说可能很艰难。但这样也有好处，如果选择搬家，你可能就

是在隐藏并且否认放下这一过程了。那些选择留下的人会艰难地挺过这一关，不久之后，再见到前任，和前任说话时，也不会有情绪上的不安了。他们面对这一切，更有效地处理了“放下”这一重建方块。

三个关键重建方块之间是有联系的：否认已经分手，为失去的东西悲伤，放下已经结束的关系。在攀登的途中，我们可能是在同时处理这三个互相联系的方块。

不要拖延

现在，我们有话要对甩人者说。（被甩者如果愿意，也可以听听，我们会谈到你们。）

为了避免内疚感，甩人者往往想要对被甩者“好一点”，但这只会让放下的过程变得更加漫长。如果你要甩人，那就拿出勇气，拿出魄力，干净利落地甩，这样做远远胜过畏首畏尾地甩人。

理查德想要分手了，他想要表现得温和友善，于是特地每周都带芭芭拉（被甩者）到外面吃饭，理查德觉得这样会让她好受些。可每次理查德这样做，就好像是朝着一只饥饿的猫扔了几块面包屑。有了这几块面包屑，猫还是饿着，但也不会到别处觅食。只要看起来似乎还有某种复合的希望，芭芭拉就做不到放下。想要对被甩者好一点，直截了当远胜过“温和友善”。其实，理查德只是在对自己“好”，他想要减轻自己的内疚感。

其他的一些情况也会延长解脱的过程：漫长的庭审会造成拖延；互相住得很近，定期交换照顾孩子和宠物，也会造成拖延（你们可以住在同一个镇上，但是不能住在隔壁！）；有共同经营的生意，不得不保持交往，则是另一个拖延的因素。（如果你们有工作上的联系，你往往更难做到解脱；遇到这种情况一定要仔细衡量利弊，谨慎做决定。你需要咨询律师和税务顾问的意见。）

关于放下还有另一个问题，那就是与姻亲的关系。离婚了，你与前任的家庭成员也分开了。大多数情况下，在离婚的时候，你和姻亲的关系就已经破裂或是变得非常淡薄了，但离婚也可能造成相反的效果，让姻亲与儿媳或是女婿更为亲密，甚至胜过自己的孩子。

全美50个州的法律规定，无论父母哪一方享有监护权，祖父母对孙辈都有探视权。华盛顿州的法律规定祖父母有广泛探视权，但是在2000年，美国最高法院推翻了这一立法。看起来，立法机构将来会对祖父母的探视权做出更为清晰的界定，也许会设定更多的限制。与此同时，我们的建议是，祖父母们，请把探视看作是优待，而不是权利。如果你家里有这个问题，请查询你所在州的现行法律。

解脱很难

无论有没有外界的复杂因素，我们的大问题依然存在："怎样做才能放下？怎样做才能不再爱那个人？"对于很多人而言，这是个难题。如果你有其他的支撑，放下就要容易得多。爱人离开了，你的心中会出现一处空缺，而一份好工作、良好的支持体系，有帮助和支持你的朋友，都能使你的内心有充实感，这些都有助于填补你心中的空缺。

你可以做一些具体的事情来帮助自己放下。首先，你需要检查一遍家里的各个角落，清除掉那些总是让你想起前任的东西：照片、结婚礼物、生日礼物，还有诸如此类的纪念品，免得睹物思人。你可能还需要重新摆放家里的家具，尽可能让家里看起来与离婚前不一样。你俩的大床就是一件特别的象征物。也许你需要换新床单，或是在房间里换一换床的摆放位置、换一个房间来放这张床、卖掉这张床，甚至送给别人。

你也许应该把所有这些睹物思人的东西放在箱子里，再扔进车库或是地下室。某个周末，你或许想要进行一场"内爆型悲伤"（Implosive Grieving），便拿出这些纪念品，设定一段时间让自己尽情地悲伤。这种悲伤时间可能会使你感到非常压抑，我们建议你找一个人待在你身边给你支持。你可以恣意地悲伤，这样做能让你更快地放下。内爆型悲伤能够增加悲伤的强度，也能缩短你完全放下所需要的时间。

很多人还会面临另一个问题：前任会打来电话、写信和来访，或是有找前任的电话、信件和客人。如果前任明显黏着不放，你可能会觉得心烦意乱。但是，如果你听任对方如此，就说明你也没有放下。黏着不放需要两个人才能进行。如果你不肯配合，长期看来，双方都更容易做到放下。你不得不果断一些，甚至有必要挂掉对方的电话，或是原封寄回对方的信件，不予回复。

你要控制自己，停止对前任的幻想。一旦发现自己因为前任而痛哭流涕，就想一想你们俩之间发生过的痛苦或不愉快的事情。这样你就不会再想着对方。或者你还可以关注别的事情，以免自己聚焦过去的恋情。

放下自己的恐惧

关于放下这个问题，我们还有个更为抽象的答案。一种行为模式的内核往往都有一种特定的感受，比如说对被抛弃的恐惧、内疚、害怕自己不被爱或是自我价值感低和缺少信心。令人惊奇的是，我们常常通过对自己生活的设定来获得自己最害怕的感受。比如说，我们害怕被拒绝，可是在自觉和不自觉中，我们就把生活设定成“我们会被拒绝”。如果我们想要内疚感，我们就会创造出让我们感觉内疚的条件。

特蕾莎和帕特里克前来进行婚姻咨询，帕特里克的行为模式是寻求拒绝，特蕾莎的则是想要感受内疚。他们俩的心理需求真是吻合得天衣无缝！两人共度多年的婚姻时光，女方觉得内疚，男方觉得被拒绝。女方制造出内疚的理由，同时也滋养了他被拒绝的感受。

分手时，我们的反应往往是自己行为背后的感受。如果平日的行为模式是被拒绝，那么我们在分手时的感受就是被拒绝；如果是内疚，那么感觉就是内疚。糟糕的是，这种感觉可能非常强烈，由于我们不够坚强，所以无法在忍受这种感觉的同时，做到放下。

如果你觉得很难放下，就问问自己：“如果放下前任，我的哪种感觉会最强烈？”也许，你的难舍难分实质是在掩盖自己无法面对另一种痛苦感受的事实。比如说，你很害怕放下，因为放下之后你就不得不直面自己被抛弃的感受。于是你拒绝放下，以此回避被抛弃的感受。要做到放下，你就不得不面对那种感受。你如果感觉需要支持，可以寻求救生索式的朋友或咨询师的帮助。

投资自己

处理好本章重建方块的目的就是：在情感上投资自己，促进自己的个人成长，不要在已经结束的关系上再进行投入。过去的关系已经是一具情感死尸了，投入是不可能有回报的。投资自己，才有可能得到最大的回报。

帮助孩子放下

离婚家庭的孩子要想做到放下，就要放下过去双亲家庭的概念。突然他们的家成了单亲家庭，双亲中一个是有监护权的家长，另一个是没有监护权的家长。即使是共同监护，孩子们也不得不应对不同的生活方式。我们的建议是：孩子可以保持与双亲的高质量关系，他们并不需要放下。

如果父母无法放下这段关系，可能会给孩子带来难题。如果孩子不断听到一方家长谈论另一方家长做的好事（或是坏事），那么这对他们来说会变得很难处理。如果父母没有放下这段关系，无论父母之间的感觉是积极的还是消极的，孩子往往都会卡在其中，不能自拔。这就延长了孩子的调整过程。

你现在过得怎么样？

停下脚步，花点时间，扔掉过去所有的感受。因为这些感受，你还不断地在逝去的关系上投入感情。原地跳一跳，感受一下内心的力量，扔掉一直背负的包袱，找到轻松上阵的感觉。

最后，按照下列清单的内容测试自己。你真的放下了吗？

1. 我现在只是偶尔会想到前任。
2. 我很少幻想和前任在一起。
3. 想到前任时，我不再感到心烦意乱。
4. 我已经不再试图讨好前任了。
5. 我和前任不会复合了，我已经接受了这一点。
6. 我不再找借口与前任说话。
7. 我很少和朋友谈论前任。
8. 我对前任已经没有了浪漫的想法。
9. 我不再希望和前任继续保持性关系。
10. 我对前任不再一往情深。
11. 前任有了新的爱情关系，我能接受。
12. 我喜欢单身，胜过喜欢与前任在一起。
13. 我对前任不再愤怒。

第十一章　自我价值感

“也许我还不赖嘛！”

自我感觉好是没问题的。个体的自我感觉越好，就越能更好地应对危机，你可以学会这一点。随着你成功地调整并适应了危机，你的自我感觉也会变得更好！若是处在个人身份/叛逆危机中，你与爱人的关系可能会变得非常紧张。

小时候，我父亲常常警告我不要“自负”，不要“自恋”。后来，我到教堂做礼拜，得知我生来就是有罪的。在学校，受到大家关注的都是体育健将和头脑聪明的人。再后来，我结婚了，这个世界上终于有人觉得我有价值了。有人在乎我，我感觉很好。接着，她也对我的缺点指指点点。最后，我真的要相信自己是个一无是处的人了，就是这个时候，我决定要离婚。

——卡尔

天呀！自我价值感这段路上，到处挤满了人，他们看起来都像是无法再攀登下去了。有人灰心丧气地坐在岩石上，筋疲力尽，无法继续攀登。有些人躺在地上，看上去就像是门垫，谁都可以从他们身上踩踏过去。有些人看上去一副饱受批评、觉得自己毫无价值的样子。有些人都快隐身了，似乎正在努力与背景融为一体。

看到了吗？这些人无论走到哪里，都头顶乌云！雨只落在他们的身上，周围人却是滴雨未沾。看到那个女子了吗？她好像是把头顶的乌云忘在什么地方了，正在焦虑地东张西望，蹒跚着行走在岩石中。她是在寻找那块丢失的乌云吗？没错，那块乌云追上她了，又开始在她头上下雨，可这时的她看起来似乎更为满足。

自我价值感的重要性

在这段行程中，我们主要的任务是更多地了解自我价值感和学习提高自我价值的方法。自我价值感（Self-Worth），也被称作“自我概念”（Self-Concept）和“自尊”（Self-Esteem），指的是你看待自己的方式，以及作为一个人，你对自己价值的核心信念——这真是不好理解。

在成长的过程中，布鲁斯觉得只有他自己一个人在遭受“自卑情结”（Inferiority Complex）的折磨，而完全没有意识到这个词被使用得如此频繁，原因就是很多其他人也觉得自卑！（说真的，难道不是人人都感到自卑吗？）

我们在离婚讨论班问，他们之中有谁想要提高自尊，请举手。通常的情况是所有的人都举手了！现在，你明白这个重建方块有多重要了吗？

自我概念是生来有之，还是后天习得的呢？你有没有想过这个问题？现在，心理学家认为自我概念有50%是天生的，另外50%是后天习得的。显然，我们一出生就带有某种倾向，然后在早期生活中，我们通过父母、兄弟姐妹、老师、牧师和亲戚，也就是我们身边对我们有影响的人来感知自己。再往后，特别是在十多岁的时候，同龄人极大地影响了我们自我概念的基本面。成年之后，我们的爱人成为验证和反馈的主要来源，极大地影响了我们的自我价值感。

很多走到尽头的婚姻在存续期间存在着一种破坏一方或是双方自我概念的模式。事实上，有些模式的破坏力非常大，婚姻中的双方甚至无法走出离婚这一步：“我不配离婚！”比如说，一位心力交瘁的妻子可能认为自己就该在情感和身体上受虐待。她可能觉得无法冒险离开婚姻，因为她确信自己没办法一个人过下去。由于婚姻不幸，很多人的自尊都遭受了严重的侵蚀，最后才在离婚中得到解脱。

可是，当实质的分居来临，婚姻结束时，自我概念就会降到历史最低点。人们的身份与婚姻紧密相连，婚姻失败了，这种身份就会遭遇很大的危机。

布鲁斯曾经让刚分居不久的人填写“田纳西自我概念量

表”（Tennessee Self-Concept Scale，一种用纸和笔填写的心理测试，旨在测定自我价值感）。他们的得分非常低，很难找到得分比他们还低的人群了。分手可能会对自我概念造成毁灭性的打击。事实上，这个时候自我价值感也可能是最低的。自我价值感低的个体在情感上会丧失机动性，无法完成自己的工作，无法做父母或是与他人互动。

布鲁斯对这群人的自我概念分数进行了进一步研究，发现自我概念良好的人能够更好地调整并适应爱情的结束。研究证实了我们共同的感觉：对自我概念良好的个体来说，调整自身以适应生活危机更容易。

显而易见，对于我们的生活方式，自我价值感起到了很大的作用。通常而言，分手对自我概念没有好处，在经历了分手这类生活大危机之后，大多数人都需要改善自我感觉。令人欣慰的是，我们是可以增强自我概念的。你可以再学习、可以成长、可以改变，这一观点令人振奋而且乐观向上！我们完全可以摆脱这种低自我感觉。

11个步骤让你获得更高水平的自尊

长达25年的时间里，布鲁斯一直在离婚和个人成长讨论班授课，为期10周的课程让很多参与者在自我价值感方面有了很大改善，这是他们最大的收获之一。他到底用了什么样的技巧呢？人们怎么才能实现大改变呢？现在我们就来分享能让你变得更为自信的方法吧。我们没有魔法，你对待自己的态度也不会在一夜之间就发生改变，但是我们希望你能够尝试这些方法。我们相信，看到结果时，你会惊喜的。

第一步 你必须下定决心要改变。这似乎是不言而喻的事情，但我们常常忽略了这一点。几年前，布鲁斯有几位前来咨询的客户，这几位来访者就像我们前文提到的那位女性一样，无论走到哪里，头顶上都罩着乌云；并且，他们只要在咨询中有了进步，就开始局促不安，然后就开始寻找乌云，希望头顶上能下雨。

布鲁斯觉得有些郁闷，决定在山中独自走走。他来到了落基山脉的大汤普森峡谷徒步旅行。快到小路尽头的地方有个小小的指示牌，这个指示牌指向一棵被大风连根拔起的花旗松。这棵树已经倒地很久，树梢已经弯了过来，但它还是朝着阳光的方向继续生长。新长出的树梢冲着天空，直立向上，大约有6米多高。原来的树根大多数都暴露在空气中，人们不禁要疑惑，这样怎么还能继续生长这么多年！除了树梢，树干的上端也冒出了不少直挺向上的枝丫。其中一根有9米高。

布鲁斯说："我一边研究这棵树，一边想，这棵树被连根拔起，就像是某人的人生遭遇了离婚之类的危机。这棵树全力以赴，继续朝着天空的方向生长。看到这棵树，我非常感动。我认识到，我们每个人的内心都有一种力量，纵使危机搅乱了我们的生活，这种力量仍然能够帮助我们发挥出所有的潜力。这棵树继续朝着天空的方向生长，我因此有了一种信念，我相信自我概念是可以改变的。"

情感能量的内在源泉促进我们潜能的发展，我们需要找到它，并且倾听它的声音。无论这种能量以何种名字出现：虔诚的灵魂、心理学的自我、内在源泉或是生命的力量……只要你找到了这种力量，你就能达成心中渴望的改变。审视内心，找到这种力量的源泉，利用这种力量，改变自己，成为心中想要成为的自己。

如果你下定决心要改善自我概念，你生活中的方方面面都会因此而改变——你的工作、你与他人的关系、你教育子女的方式、你对未来爱人的选择。最重要的是，你的自我感受会改变。只要你继续改变自我概念，你的个性和生活都会发生很多变化。如果你坚定不移，接下来的步伐当然会轻松许多。

第二步 改变你看待自己的方式。你不喜欢自己的哪些方面呢？大多数人都可以轻轻松松地列出20项来。可是，为什么不写下20项你喜欢自己的方面呢？在离婚讨论班，我们给大家布置了这项作业，大家都抱怨起来，还说："20项太多，两项怎么样？"那天很晚了，一位参与者打来电话，电话一接通，他就说："去你的！我从学校回来后就开始写。我喜欢自己什么呢？花了一个小时，我才写了一条。又花了一个小时，写了第二条。现在晚上11点了，我才写了5条！"在为期10周的课程中，这对于他而言是最重要的功课了。

这项功课很重要，所以不要着急，慢慢写。在继续下一步之前，一定要写完。

第三步 在别人面前把自己的优点说出来。我们自己的优点，写下来容易，说出来就难了。我们会听到内心那些老生常谈的尖叫声："不要表现出自以为是的样子！"不要听从这样的声音；拿起你列出的清单，找个朋友，让对方听一听你的优点。说出自己的优点，是没问题的，但需要勇气。记住：改变自己的自我概念很不容易！

如果在成长过程中遇到了挑剔的人，我们内心的那个尖叫声就会格外刺耳。拉斯说他无法完成第三步，从小他父母就经常告诉他"不要自以为是"。高中的时候，他是一个不错的运动员，而运动本来可以帮助他建立自信，但是由于父母的声音太大了，他已经学会了"谦逊"。作为一个成年人，他无法大声说出自己的优点，他还是觉得父母会因此而不高兴！你听到这里会觉得荒谬，但拉斯并不这样想。最后，他在讨论班上大声读出了自己列下的清单，脸上挂着痛苦的表情。读完之后，大家都为他鼓掌；接着他说道："天，我感觉真好！"

第四步 这一步可不轻松：审视你与他人的关系，做出改变，改掉自己的破坏性模式，养成"新"自我。

他人的反馈在很大程度上巩固了我们的自我概念。好好地审视一下自己与他人的关系。哪些对你的自我概念是有建设性意义的？哪些的害处胜过了好处？如果发现有些关系对你的自我概念是具有破坏性的，要

么结束这些关系，要么就把它变得更有意义、更积极。已经建立的互动模式很难改变。保持一段觉得舒服却强化低自我概念的关系，就是在自我成长的路上保留一处大障碍。

在担任缓刑监督员期间，布鲁斯经常听到人们说，对某个出问题的青少年来说“只需要换一个新的同龄人环境”，问题就能得到解决。事实上，事情没有这么简单。通常，出问题的少年不仅需要换一个同龄人环境，还需要改变他们对自己的感受。这些青少年会选择接受那些基本上符合他们自我概念的反馈。同龄群体的关系极大加强了他们现有的自我概念水平。部分原因是：他们选择了这个群体，这个群体是他们自我概念的折射：“我和这些人待在一起很自在。”

人们往往会追随固有的模式，寻求强化现有自尊水平的关系，考虑到这一点，要改变你们的关系可能会是一件极为困难的事情。但是，如果你真心希望自我感觉好一点，你就要在积极的关系——也就是有助于你提高自我感觉的关系上下功夫！

第五步 从脑海里根除那些负面的自我概念。我们都可以听到脑海里的声音。这些自言自语的来源是哪里呢？可能是父母、老师、牧师或是其他对我们有影响力的成年人。“你要小心了，不要让成功冲昏了头脑。自负自私是一种罪恶。你觉得自己很聪明，是不是？”这样的信息是破坏性的，它们会阻碍你提升自我概念，虽然本意是想要听者有规矩、有控制力，但糟糕的是，这样的信息对我们既无帮助，又无成效。

作为成年人，我们可以选择要不要继续倾听这样的信息。把你脑海里的“录音带”播放出来，然后再写下来。想一想，这些信息是否恰当呢？站在成人的角度，分析这些“父母说过”或是“孩子气”的话，判断这些话在自己所处的生活阶段是否是理性而健康的。找出那些妨碍良好自我感觉的信息，然后扔掉它们吧。

也许，你还需要心理咨询或治疗，或是找到救生索式的朋友，又或是在自我反省中表达自己的不良情绪。写下或是录下想说的话。不管怎样，你需要“把这些过去的情感垃圾扔出去”，不要让这些情感垃圾控制你，成为你生活的负担。对于之前那些不良感受，你要把它们摊开来，晒出来，表露出来，说出来；接着，就要做到放手——你在着手提高自己的自我概念，不要让这些东西成为你的拦路虎。

第六步 在纸条上写下自己的优点，然后把这些纸条贴在家里显眼的地方。这一步听起来可能会有点傻气，但对于我们离婚讨论班上的特鲁

迪而言真是有用。比如说，贴在镜子上或是冰箱上。纸条上可以有这样的赞美之词：“你有甜美的微笑。”之前你列出了20项喜欢自己的方面，你就可以借用其中的内容来写纸条。

特鲁迪参加的是周末讨论班，她看起来心如死灰。她很难集中注意力，但这种练习对她有效。第二周，她告诉大家，她给自己写了差不多100个纸条，马桶上都贴了一个！她变了，脱胎换骨地变了！给自己写纸条使她产生了翻天覆地的变化。这样的变化是很罕见的，但是特鲁迪的例子告诉我们，积极主动的努力会有什么样的潜力。

第七步 敞开心扉，倾听来自他人的正面评价。人们往往只会听到自己想听的话。如果你的自我价值感低，你只会听到别人对你做出的负面评价。当有人表扬你的时候，你就会否定它、忽视它，或是将它解读为：“哦，他们只是说说而已，并不是真心的。”有些人屏蔽了正面的评价，因为他们的基本自我概念认为这些正面的评价与实际情况不匹配。那么，你该怎么做呢？下一次，有人表扬你或是赞美你的时候，不要再屏蔽这些正面评价，你要让它深入你的内心。对你而言，这样做可能会很困难。但是，你一定要打破只倾听负面信息的模式，这一点非常重要。你听到正面评价之际，就是你自我感觉提升之时。

第八步 在自己的行为方面做出某项具体的改变。在你的个性中，找出你想要改变的某个方面。也许你想要和更多的人打招呼，也许你想要准时上班或是上学，也许你不想再在小事上拖延，比如说每天早上整理床铺之类。那就做决定好了：从下周开始，这些事情你每天都要做到。要制定容易执行的、你能够做到的改变，这样你就能感受到成功。第一周，不要给自己设定不可能完成的大改变，不要让自己感受失败。

你可以在日历上做标记，这样也算是每天都给自己一点小奖励。等到一周结束之后，你就能回头一看，说：“我办到了！我做出了改变！在这一方面，我变得不一样了。”完成这一步之后，下一周再走出第二步，做出另一个小改变。开始吧！连续几周之后，你会发现自己有了显著的改变，自尊水平也会随之提高。

第九步 多一些拥抱吧！这是最有趣的步骤之一。我们几乎到了害怕用身体接触来表达感情的地步，也许这与我们过分强调性，以及维多利亚时代对待性的保守态度有关。有些人不肯拥抱是因为害怕被拒绝；有些人是觉得拥抱会侵犯他人的个人空间。亲切的身体接触和两性之间的身体接触是有区别的，很多人都不知道其中的不同之处，所以他们都避

免互相接触和拥抱。很多群体已经克服了这一障碍，甚至有的群体根本就没有这样的忌讳，所以亲密接触对他们来说更为自在。

朋友的一个温暖拥抱饱含深意，远胜过语言的表达。拥抱有助于治愈情感伤口，能够帮助你快速改善自我概念。拥抱可以给我们自由，让我们的内心感到温暖，并改善我们的自我价值感。“有人愿意拥抱我，我挺不错的！”这或许是我们听到的最暖心的话。你若是能克服对肢体接触的恐惧，甚至还能要求别人拥抱你（如果你觉得没有得到足够多的拥抱的话），你就能极大地改善自我评价，而且享受这一过程！

第十步 你应该努力与他人建立有意义的交流。离婚之后，在与好友交流的过程中，人们往往会收获某些最重要的个人成长。在交流过程中，你们要坦诚相待，告诉对方你从来没有说出口的那些事情。这样做效果怎么样？到时候你就知道了！这样的对话就像是一面镜子，你能从中看到别人眼中的自己。

第十一步 你可以选择进行心理治疗，以求增强自我概念。这就需要专业人士的帮助了。在专业人士面前，你可以畅所欲言。有了专业人士的引导，你可以更快地改变自我概念。

如果你认真进行了上面的这些练习，便也能得到讨论班学员身上发生的变化。你失去的不过是对自己的不屑！这一段路程是你成长的重要部分。这一重建方块会影响到你整个人生的很多方面，胜过其他任何重建方块。

孩子：最脆弱的自我概念

要知道，离婚也极大地破坏了孩子的自我概念。他们的生活突然发生了天翻地覆的变化。孩子觉得被抛弃了，觉得孤独，觉得被疏远，也许还觉得内疚，他们会质问自己做错了什么，造成了父母的离异。

如果孩子正处在某个成长阶段，这些成长阶段本身对自我概念就是一种威胁，那么再加上离婚，他们的调整过程就更为复杂了。最能说明问题的就是下面这个例子：有证据显示，对于大多数孩子而言，初中阶段是成长和发育最为艰难的时间。我们也听到很多成年人谈论自己在初中时是多么痛苦，多么困难。青春期意味着身体上会发生巨大的变化：身高、体重、第二性特征、体毛，还有声音的改变。突然，他们的身份，或者说他们对自己是谁的认识也在改变。他们经历着各种新的态度和感受，比如说对异性有了兴趣。这时，同龄人对他们的影响就变得更为重要了。即使在周围环境最为有利的情况下，这一阶段的快速变化对青少年的自我概念来说也是莫大的压力。由于这些少年本来就经历着自身发生的极端变化，还要应对父母离异带来的压力，他们的自我概念当然更有可能受到影响。

和自己的孩子一起进行本章的练习，对孩子是一种帮助。事实上，一起练习有助于增进家庭成员间的交流。我们的建议是：有孩子的离异家长要做到这11个步骤，提升自我概念，然后再帮助孩子一步一步地走过来。

你现在过得怎么样？

这一段路程走得怎么样了？对照下面的清单看一看吧。再次强调，这一部分很重要，一定要给自己充裕的时间。如果你对清单里的大部分内容都能泰然处之，那你大概就是准备好继续攀登了。路上小心哦！

1. 我愿意努力提升自己的自我概念。
2. 我明白提升自我概念后，生活的多个方面都会随之改变，但即便如此，我也要这样做。
3. 我就是我，我喜欢自己。
4. 我觉得自己是个有魅力的人。
5. 我喜欢自己的身体。
6. 我觉得自己有魅力，能吸引异性。
7. 大多数时候，我都有自信。
8. 我了解自己，懂得自己。
9. 作为女性/作为男性，我觉得挺好的。
10. 我不再因为亲密关系的结束而觉得自己是个失败者了。
11. 我觉得自己能够建立深刻有意义的人际关系。
12. 我觉得自己是个值得交往的人。
13. 我正在依照本章节列出的十一个步骤尝试提高自己的自我概念。
14. 我觉得自己必须说出口的那些话对他人而言是重要的。
15. 我觉得我对于自己是谁有了一定的认识。
16. 我希望并且相信自己能够提高自我概念。
17. 我能够解决现在面临的问题，我有这个信心。
18. 我能够调整并适应当前的危机，我有这个信心。

19. 我能够心平气和地倾听别人对我的批评。

第十二章　过　渡

“我回过神来了，开始处理垃圾”

早期的经历极大地影响着我们的人生。在童年时期养成的态度和感受，还有与家人、朋友和爱人之间的关系一定会对你构建新的人际关系产生影响。有些态度和感受对你是有帮助的，而有些则并非如此。有些过往留下的东西会给你的成年生活带来问题，比如说，想要反抗之前的约束（例如父母的规矩）却没能实现，还有争夺掌控的权力。我们应该找出其中有价值的东西，保留它们，滋养它们；至于那些阻碍你成长的东西，我们应该着手改变。

“当我是个孩子的时候，我说着孩子的话，用孩子的眼光理解这个世界，我的思维也是孩子的；但我成为一个男人后，我就把孩子气的东西放在了身后。”

——圣保罗（《哥林多前书》①13章11节）

现在，我们的登山之旅已经完成了大半，应该仔细审视一下我们一路上所携带的行装。我们中的很多人可能带了不需要的东西。鲍勃回忆他的第一次背包旅行：他攀登的是加利福尼亚州的内华达山脉，他居然背了1.1公斤的水到了3.4千米高的营地。到了顶峰，他才意识到在最后8千米的雪地攀爬中，他居然还一路背着1公斤的水！

过往生活中没必要保留的东西，你是不是还吃力地驮在背上呢？它们也许是上一段婚姻留下的，也许是你与父母相处时留下的，也许是在学校与朋友相处留下的，又或是你成长道路上接触过的其他人留下的。现在，你真应该卸下这些不必要的负担了！在本章中，我们将要看一看最常见的垃圾有哪些，它们从何而来，我们应该如何处理它们。

过往生活中有4大垃圾：原生家庭问题、童年经历的影响、混乱的叛逆期以及权力争夺中的挫折和无助。在离婚讨论班，布鲁斯发现似乎所有的成员都不明白这4大垃圾的重要性和威力。而这些因素往往直接导致了重要恋情的结束。

这4种影响力有重合之处，很难彻底划分清楚，但我们可以大致这样区分：你出生之前，父母家里发生的事情是原生家庭影响。你出生后一直到你搬离父母家之前，发生的事情是童年影响（其中也包括在学校、教堂和你所处社会中发生的事情）。家庭和社会对你怀有期待，但你想要找到一种与此不同的个人身份，这是叛逆期。权力争夺就是综合了上述3个领域中所有未解决的问题。

原生家庭影响

原生家庭就是你成长其中的家庭。你的父母、兄弟姐妹、祖父母、姑姑婶婶、叔伯、舅舅都极大地影响了你的家庭观念。在这个阶段，你获得的很多理念都很有可能是健康的，但有些也并非如此。

现在想一想你自己婚姻的开端。新娘人生中“具有最大影响力的家长”是谁？新郎人生中“具有最大影响力的家长”是谁？这两个家长结合在一起会是什么样，你就能八九不离十地猜到自己日后的婚姻是什么样了。（比如说，布鲁斯人生中具有最大影响力的家长是他父亲，他前妻人生中具有最大影响力的家长是她的祖母。这两个人从来没有碰过头，如果他们真见面了，那肯定是一场灾难！）希望是有的：我们可以摆脱原生家庭模式的互动。但是，我们中很多人也看到了，离婚之际，你身上家长的影子和对方身上家长的影子就是过不到一块儿。

布鲁斯向很多国家的不同听众问过下面这个问题：“你们中有多少人想要拥有本质上和父母一样的婚姻？请举手。”举手的人没有超过5%。如果我们不想要父母那样的婚姻，我们想要什么样的婚姻呢？

有些原生家庭的影响力是显而易见的，而且容易让人理解。我们支持的政党通常都和父母一致，我们通常都在同一宗教组织，通常都住在同样的社区。我们中有些人叛逆，独辟蹊径，选择了完全不同的道路。即使叛逆了，原生家庭依然是叛逆的重要元素。

除了这些显而易见的影响，还有很多微妙的影响。布鲁斯是这样说的：“我爱人家里女性说了算，我家里男性说了算。我们的原生家庭的问题之一就是协商谁来当家做主。（她说我胜利了，我说她胜利了。）”

另一个问题就是如何处理钱财。还是用布鲁斯的例子：“我母亲家里的男性在理财方面不太负责。于是我母亲就成了钱财的节俭者和管理者。而我母亲还是过上了她原来家庭的生活，她嫁给了我的父亲，我的父亲和她原生家庭里的男人一样，对待钱财很是散漫。”很多人结婚是为了逃离原来家庭的影响，结果发现自己让这些影响长存于生活之中。

“这听起来不对呀，”你会说，“如果你家里父亲说了算，性格更为强势，怎么你母亲成了管理钱财的人呢？”家庭社会学研究找到了答案，你

家里可能也是如此。与表面现象比起来，实际上“家庭主妇”往往拥有更大的权力，不过她们是在以一种微妙的非直接的方式行使这种权力。爸爸好像是当家做主，但妈妈拿着钱箱子的钥匙。

你结婚了，你觉得你的丈夫或是妻子会不同于自己的父亲或是母亲，结果你却变成了自己的父亲或是母亲，这一点听起来让人觉得迷茫。你还记得第四章我们讨论适应行为模式时给出的解释吗？在童年性格形成期，如果有需求没有得到满足，我们中大多数人就会发展出适应性行为。通常的适应性行为就是成为“父亲”或是“母亲”，结果就是给予别人自己想要得到的东西。

对原生家庭的影响持怀疑态度？你可以试一试这样的练习，对你会有帮助：我们人类有各种各样的情绪：愤怒、内疚、抛弃、孤独、恐惧和亲密感，你生命中最重要的家长是如何应对这些情绪的呢？列出一份清单。而你自己又是如何应对的呢？也列出一份清单。比较一下这两份清单，你就能更加清楚自己与对自己影响最大的那位家长之间到底有何异同了。如果我们没有质疑原生家庭的影响，也没有超越原生家庭的影响，那么我们处理各种情绪的方式与对我们影响最大的那位家长差不多是一样的。

顺便说一下，列出这份清单之后，我们询问到底这位“最重要的家长”是谁，那些处在离婚过程中的人说出往往不是父亲和母亲。由于父亲或母亲的空缺，又或是父母情感上的空缺，很多人会找一个“伪父母”来弥补这种空缺。

若是我们没有受到父母足够好的养育和教导，我们往往会在配偶身上寻找这种缺失。每个人心里都有一种需求，希望我们的爱人能弥补父母没能给予的东西。对于有些人来说，这种需求很大，而另一些人在这方面的需求则较小。如果恋爱关系中出现了这种渴望对方弥补的现象，往往会促使关系终结。虽然我们小时候没有得到足够的关爱，但很少有爱人愿意做这些换尿布，看护我们，弥补我们父母缺失的事情。

当然了，原生家庭的问题是非常复杂的，渗透到我们生活的方方面面。我们这本书不可能对此进行详尽的探讨。出生顺序、成为家里的替罪羊、隐私界限、家庭三角关系②、规矩和传统、家里的秘密、药物滥用等家庭问题极大地影响了我们本身以及我们和爱人之间的关系模式。现在，我们就不要再讨论原生家庭的问题本身，而只关注以下内容：我们都需要清醒地看到原生家庭对我们的重大影响，然后学会如何在未来

的关系中处理这些影响。

终结原生家庭对我们的负面影响

琳达就是原生家庭问题没有得到解决的一个典型的例子。琳达与父亲并未达到和解，当她意识到丈夫诺亚就像是自己的父亲时，她的婚姻开始走向尽头。我们可以用两种方式来解释。第一种可能就是：诺亚像她的父亲，她嫁给诺亚是因为虽然这种关系有压力，让人感到痛苦，可相处起来随意，感觉熟悉。另一种可能就是：她的丈夫并不像她的父亲，可是等到琳达开始治疗父女关系的时候，她把诺亚推了出来，这样才能完成未尽的事情。琳达对丈夫说："你就像是我父亲，总是告诉我要这样做、那样做。"这样的指责也许站不住脚，但长久以来对父亲的愤怒占了绝对的上风，这样一来，诺亚就成了琳达眼中指手画脚的人。

夫妻的一方或是双方开始觉醒，认识到自己的婚姻与父母的婚姻非常相似的时候，问题就出现了。要么他们不得不接受自己父母那种婚姻（不要再嗤之以鼻），要么就不得不把自己的婚姻变成自己想要的模样。如果两种都不能实现，他们就很有可能会觉得自己的婚姻失败了。（事实上，婚姻本身并没有失败，失败的是没能终结原生家庭的负面影响。）

童年影响

在我们人生的最初几年，我们接受了很多有关自己、世界和关系的理念。我们学会自我感知，学到了自我价值感。我们认知这个世界是否安全，是否可以相信周围的人。我们学习感受被爱，如果觉得没有得到足够的爱，我们就会学习如何适应。我们也许养成了对被拒绝和被抛弃的恐惧。我们学习认知自己是“不错”的，或是“不怎么样”的。

你有没有试过赞美一位看上去不怎么样，也就是自尊水平低的人呢？你们之间的对话往往是这样的：“我喜欢你的头发。”“哦，我刚洗了头发，简直拿它没办法。”“你今晚的裙子好漂亮。”“是吗，这件旧衣服？我在慈善商店（Goodwill Store）买的。”赞美他们，会让他们觉得不自在，因为他们内心里的那个孩子并不赞同你说的话。他们从很小的时候起就相信自己“不怎么样”。

在性格养成阶段，如果你有哪一部分的成长和发展没有完成，那么在成人关系的某个层面上，你就会尝试着进行解决。由于在人生早期习得的自我价值感低，他们就想在婚姻中改善这种感受。但是，他们并不相信配偶的赞美，因此自己阻止了想要习得的东西。“你说你喜欢我的头发，你这样说只是想让我高兴而已。”

要改变一个人“内心的孩子”的信念不是几句赞美就能做到的。如果内心孩子的主题就是自尊水平低，我们希望你特别关注第十章的内容。你也许需要回到第十章的重建方块，再多花一些时间。（在这里，我要敦促你完成作业。）

童年持续性影响的另一个例子就是情感纽带，在理想状况下这种情感纽带建立在人生的第一个年头。若是父母能够自在地表示亲密，不断地紧紧抱着自己孩子，凝视他们的眼睛，那么孩子就能学会亲密。如果在早期没能学会建立情感联系，这些人通常会和成年时的恋人一起完成这一过程。但这些人甚至不清楚什么是亲密关系，甚至可能会远离想要与他们建立亲密关系的人。他们想要亲密关系，但一旦感受到亲密，却会以某种方式“叫停”。

终结童年的负面影响

终结童年的负面影响是什么样的呢？有很多例子。一个孩子气而且不负责任的男人可能会怨恨妻子表现出母亲般的行为，于是他开始了另一段恋情，出轨了。仔细了解后，你就会发现这个男人又找了个母亲般的女人来满足孩提时期没有满足的愿望。第三者也许还不是问题的关键。这个人内心的孩子提出的需求没有得到满足，这一点无法解决，才是他的问题。

如果你想要更多地了解原生家庭问题和早期童年经历对我们成年生活的影响，我们强烈推荐你阅读维吉尼亚·萨提亚的经典论著《新家庭如何塑造人》。

叛逆：通往成年的崎岖之路

我们需要反抗父母，反抗他们给我们立下的规矩，从而成为独立自主的人；我们早期的不良经历中最为常见的就是这种需求没有得到解决。如果你或是你的配偶在你们的关系中带入了这种负担，那你们成功的概率就要大打折扣。

青少年在成长过程中都会经历一个叛逆期，在这一期间，还未完全成人的少年想要寻找自己独立的身份。这是年轻人发展的必要部分，但叛逆期的确给家庭关系带来了极大的压力。我们一路走向独立的成人阶段，中间要经历哪些关键的发展期呢？布鲁斯给这些关键期分别命名为：蛋壳期、叛逆期（外部和内在）以及感情期。

蛋壳期　就是在小的时候，我们遵循父母的话，想要取悦父母的那个时期。在这个时期，孩子们的道德观和政治观与父母都是一样的，他们同属一个教堂，孩子的举止行为多少也是父母所期待的那样。蛋壳期的孩子基本上就是父母的影子，他们就像是母鸡下的蛋，没有自己的身份。处在蛋壳期的人满脑子都是禁止的词汇："人们会怎么想？我必须小心行事，按照要求做。我要遵守社会的规则和规定。我必须遵循社会对我的要求。"

十来岁的时候，或者稍晚一些，我们的叛逆期就开始了，破壳而出。整个过程包括：改变行为模式，做"不应该"做的事情，挑战边界，想要知道到底可以做到什么样的程度。这一阶段是绝对的实验阶段，我们想要尝试各种不一样的行为。蛋壳里面的小鸡开始长大了，有了自己的生活，开始谨慎地探索蛋壳外的世界。还处在叛逆期的成年人的语言是这样的："我要自己做。我不需要你的帮助。要不是你，我会成为自己想要成为的人。别理我！"叛逆期有两个阶段：外部叛逆期和内在叛逆期。

外部叛逆期　在我们感受到内心的各种压力之际，通常叛逆期的身份危机就开始了，这时，再继续背负原生家庭、童年和社会的"各种应该办到的要求"就过于沉重。而这时，我们已经觉得背负各种要求的行为是过度负责，是追求完美，是取悦他人，或是逃避感受。于是我们就像是在肩膀上扛着地球的阿特拉斯（Atlas③），厌倦了这一切。叛逆的配偶

想要逃走，他（她）也许会表现得像一个叛逆的青少年，寻求不同于父母和社会所赋予的身份。

处于叛逆期的人的行为是可以预测的。（是不是很有趣呢？想要打破规矩的叛逆是如此可预测，是如此符合规律。）以下是外部叛逆期的典型行为。

1） 这些人觉得不幸福，觉得压抑，觉得窒息，觉得受到了禁锢。他们觉得是自己的配偶造成了自己的不幸福，他们投射出来的语言是这样的："只要你变一变，我就会幸福了。"他们把自己的不幸福归咎于别人，特别是他们的配偶身上。

2） 有些事情曾让他们觉得不自在，但现在他们开始做这些事情了。他们乐在其中，并且不理解为什么其他人不像自己一样，他们觉得这些事情棒极了。他们的配偶说："这个人变了，不再是和我结婚时的那个人了。"

3） 他们觉得自己活到现在都过分负责，现在他们不想这样了，他们要做不怎么负责的人。他们找了一份责任小的工作，如果有可能，他们甚至干脆就辞职不干了。有个人的配偶进入了叛逆期，这个人说，"我有4个孩子——我丈夫就是其中之一，他就像是我的大儿子。"

4） 他们找到了可以交谈的人。他们对自己的配偶说："我没法和你交谈。但那个人理解我，真正倾听我说话。"他们找到的人通常要年轻一些，可能发展成为他们的恋人。这看起来像是外遇，但处在叛逆期的人通常否认自己外遇了。大家都觉得他们有外遇，但这种关系往往是柏拉图式的。

5）处于外部叛逆期的人的措辞通常是这样的：

我在乎你，但是我不爱你。我本以为自己懂得爱，可现在我不知道了。我不太清楚自己是否爱过你。

我觉得结束这段关系才能找到真的自己，我需要一些情感空间，我需要找到自己的世界，而且我不想继续卷进你的世界了，我希望做我自己。

你让我想起我爸爸（妈妈），我不想和家长式的人待在一起。即使距离很远，我也能嗅到家长的味道。

上述这些行为都出现在某段关系中的话，那么这段关系要结束，也就没什么令人惊讶的了。某人出现了以上的言行，其配偶通常都会信以为真，并觉得对方的行为在针对自己，在感情和心理上会变得非常烦恼。其实，他们应该放松心情，就坐在那里看着对方表演，他们应该明白自己叛逆的爱人身上发生了多少成长和变化。他们应该知道，叛逆者正处在某种心理阶段，这些人的所作所为和他们的配偶没有什么关系。这些叛逆者正在试图摆脱过去的人和关系，但往往把自己的配偶当作垃圾给扔掉了。

内在叛逆期　在叛逆的过程中，人们有足够的勇气和洞察力来审视自己后，就进入内在叛逆阶段了。这个时候，他们意识到战场是在自己的内心，从本质上而言，这是“应该是什么样”和自己“想要成为什么样”之间的战争。他们意识到自己想要从原生家庭和社会的期待中分离出来，这场战争是内心之战，而不是反抗配偶和其他家长式角色的战争。

面对处在叛逆期的人，配偶们往往决定等待，他们想要等到叛逆者再次“回归理智”，他们觉得到时候两人的关系又会恢复正常。这样的配偶把叛逆者看成了“病人”，并不觉得自己有责任解决这个难题。

另一方面，叛逆者的配偶在情感方面感到心力交瘁，烦恼不堪。面对叛逆行为，配偶们信以为真，把过错都怪到了对方身上。他们没有认识到爱情关系是一个体系，要是这个体系出了问题，他们也有责任。如果他们不认为爱情关系是一个体系，不认为自己有责任，他们就没有勇气和情感方面的力量去完成自己需要进行的工作。

叛逆不是偶然的。叛逆者的配偶往往都是家长式的。在某种程度上，也许是无意识地，这位配偶找了一个需要自己充当家长的人。“我知道什么对他来说是最好的，可是他就是不听！”这一类人想要掌控局面，所以一旦对方“失控”，他们就很难接受叛逆的对方。

叛逆者的配偶不应该等着暴风雨结束，而是应该利用这个机会自省，尽可能地实现个人成长。

感情期　到了最后，叛逆者开始有了个人的身份。这样一来，我们就能依据爱来做出人生的选择，而不再是“应该怎么做”。他们会觉得更爱自己，更爱他人，特别是更爱自己的父母。

感情期的语言中就有了接受和理解的词汇。“我父母已经尽力而为了。他们也犯过错，对他们，我也有过很多次的愤怒和烦躁，但他们已

经非常努力了，他们就是他们，对此，我是理解并且接受的。”

这一成人阶段是“感情期”，原因就是：此人有了独立的身份，能够像一个成人一样爱别人，不再因为幼稚的期待而爱对方。在蛋壳期，我们做自己应该做的事情；在叛逆期，我们做不应该做的事情；到了感情期，我们做自己想要做的事情。很多时候，感情期的行为与蛋壳期有相似之处，但背后的动机是完全不同的。处在感情期的我们不再想要取悦他人，我们取悦的是自己。

蛋壳期、叛逆期、感情期：小结

表12-1总结了这三个阶段的历程。这份表格列出了每个阶段的典型特征（包括语言、行为和成长阶段等方面的内容），也许会对大家有帮助。但是，请不要忘了，每个人在这三个阶段的表现都极具个人特点，虽然有模式可循，但每个人的表现都有独特之处！

[illegible]

“[illegible]了其他的可能性”

“[illegible]什么”

“[illegible]”，但我想试一试”

“[illegible]”

“[illegible]就做”

[illegible]他人

[illegible]）

[illegible]经验

[illegible]“玩”

跑车、亮闪闪的衣服、性

[illegible]长活动：课堂、娱乐、运动、友谊、爱好、社区活动。

[illegible]（和配偶一起？）

[illegible]心理治疗师交谈

[illegible]友

[illegible]的愤怒

在亲密关系中保持独立和相互依赖的平衡

[illegible]

[illegible]的依赖

[illegible]行共同治疗

[illegible]荡

要知道，叛逆的对象是蛋壳，不是你

表12-1 “长大成人”的三个阶段，并不轻松

在多年的离婚课堂上，我们看到了很多蛋壳/叛逆/感情期的例子。

埃洛伊斯一天晚上来上课的时候，显得非常生气，原因就是她的前任拉里正在经历叛逆期，这给她造成了很多不愉快。拉里处在蛋壳期时是学校的校长，但他因为不想承担这么多的管理责任，便辞去了校长的职务，干起了全职的教学工作。他和一个女人有了恋情，他们“有很多话可谈”，能帮助他发现“自己是谁”。当然了，这段新关系让拉里感到非常兴奋。他未成年的儿子前去小住，之后，儿子带回来一箱衣服，里面还有拉里的一张便条，拉里对埃洛伊斯说自己的新恋情真是棒极了。可想

而知，埃洛伊斯因此火冒三丈！当时，我们那周的讨论内容就是叛逆期。埃洛伊斯开始明白拉里到底是怎么回事了，拉里在尝试着成长，尝试着扔掉过去的垃圾。她了解了目前的状况，她的部分愤怒也就随之消失了。

我们在课堂上解释这一概念的时候，格蕾琴变得激动起来。她的丈夫以前是大学教授，后来经历叛逆期时，跟自己的一个学生私奔了。在了解这套成长发展体系之前，她觉得这件事简直是疯狂之极。现在她明白了自己的丈夫查尔斯是想要摆脱过去的各种期待，成为有自我身份的人，从原本被视为疯狂的举动中，她也看到了一些理智。（这一点并不能挽救她的婚姻，但至少她觉得自己能理解了！）

比尔告诉大家，3年前，当自己的妻子处在叛逆期时，他的婚姻经历了一场危机。他和夏洛特接受了婚姻咨询，那位心理治疗师阻止了叛逆期，劝说夏洛特“做应该做的事情”，事实上就是告诉她留在蛋壳期。比尔说，他觉得那是个错误。婚姻又持续了3年的时间，最后夏洛特的成长压力和叛逆的需求突然再次爆发，她变得“完全不负责任了”，她一走了之，甚至连一件衣服都没有拿！整整3个星期的时间，夏洛特都没有跟比尔联系。回顾这些痛苦的往事，比尔说，也许人们应该关注一下自己的心理治疗师到底处在成长发展体系的哪个阶段！

许多人问，是不是只要有一方经历叛逆期，婚姻就要结束，有没有什么方法继续这段婚姻呢？叛逆者应该怎么做呢？如果他（她）能够关注自己的内心，意识到自己与过去父母之间的内心互动，也许就能直接处理这些应该做到的、需要做到的和各种期待的问题。讨论自己的叛逆，而不是用行动表现出叛逆，这样对周围的人和亲人的破坏性就要小得多！

参与心理治疗、大学课程、社区服务、各种体育运动或是其他的创造性活动，也许可以在婚姻当中找到叛逆的情感空间。叛逆者需要各种机会尝试新的行为，尝试新的交往风格，尝试与配偶之外的人互动。叛逆者经历的是内心的矛盾，和配偶并没有什么关系，如果夫妻双方都能清楚这一点，那么成长发展就是叛逆者本人内心的事情，不会给双方的关系带来压力。

处在叛逆期的人需要明白：自己的叛逆过程是内心的需求，不是对方的责任。他们应该努力治愈“内心的小孩”，自己对孩子的教养方式和控制行为都来源于自己没有得到满足的需求。

权力争夺的惊涛骇浪

什么才是挤牙膏的正确方式呢？怎样打开卷纸才对呢？很多夫妻都在为这样的问题争吵。这些事情从未得到解决，即便他们自己认为已经解决了。每个人都觉得自己无力控制这段关系。两个人都觉得无望无助，都厌倦了争吵。这场战争可能充满了火药味，两个人大喊大叫、火冒三丈、出言不逊。这也可能是一场冷战，两个人沉默不语、离家出走、板脸噘嘴或是其他很多看似被动却是在争取控制权的行为。

这两个人不再交谈，或是不再分享彼此的感受。他们开始用“你”字开头的句子。除了吵架时感受到的虚假亲热感，他们已经不再寻找彼此间的亲密。没有人想输，所以两个人都能想尽办法地要赢得战争。

权力争夺就像是炉子上炖着的菜。夫妻双方内心没有解决的问题都投射到婚姻当中，都煮到了这锅炖菜当中。他们觉得别人应该对自己的幸福或是不幸负责，这样的信念就是锅底的火苗。结婚之际，他们觉得自己从此就可以过上幸福的生活。没错，在蜜月期间，他们的确过着幸福的生活。等到蜜月结束，他们有时就不怎么幸福了，之前那个人带来的是幸福，现在那个人带来的就是不幸福了。如果他们觉得另有人需要对自己的幸福或是不幸负责，他们就会放弃主宰自己。

平息权力争夺的惊涛骇浪

如果夫妻双方能够承认自己内心有尚未解决的问题，这场权力的争夺就能变为成长之痛。权力的争夺有可能与前文提到的蛋壳/叛逆/感情期途中的绊脚石有关，但生活中各个方面或是夫妻各自性格中都可能有未解决的问题。夫妻关系中的权力争夺其实是个人内心权力争夺的投射。个人无法面对和解决的问题投射到了婚姻关系当中，这锅炖菜就这么一直煮着。

在下列情况下，权力争夺也有可能平息：

- 各自学会谈论自己的感受。
- 各自开始用“我”字开头说话，而不是用“你”字。
- 各自承认自己有没解决的问题。
- 各自把对方看作婚姻关系的老师，认为对方是在帮助自己更多地了解自我，而不是在投射伤害和责备。

扔掉垃圾

生活中的任何转折点都不会一帆风顺，这个阶段攀爬的路程的确是非常崎岖艰难。要清醒过来，明白自己的婚姻为什么会结束，这个过程往往比较艰难，甚至可能会非常痛苦：人们往往看得见别人眼中的倒刺，却看不见自己眼中的梁木。

布鲁斯做青少年缓刑监督员的时候，会安排问题家庭进行为期一周的家庭心理咨询。他发现，如果双方在参加心理咨询的时候，想的是去探索自己能够学到什么、自己能够做什么改变，那么咨询往往会有成效。如果双方想的是另外一个人需要改变，那这样的家庭咨询往往是失败的。

以后，走在攀登高山的路上，要是看到某个人表现得就像个青少年，面对家长式的权威人物，他们总是一副叛逆愤怒的样子，你心里就明白是怎么回事了。这个叛逆者努力想要实现的是情感上的成长，想要获得独立的身份，想要摆脱往日的期待和控制。如果是你父母心大发，想要告诉他注意自己的行为，那你最好还是收起这份心，保持成熟稳重，然后对自己说：“也许，目前这样对他是最好的。”也许，你自己依旧还处在蛋壳期，本身就需要某种叛逆来提高自我价值感，从而找到更适合自己的身份呢！

你注意到了吗？在攀登的路上，你的进步不少呢！你现在可以面对并且整理过去的垃圾了，这标志着你能够用更为广阔的视野来看待生活和自己了。还记得在山脚的时候吗？当时的你在情感上痛不欲生，虽然身负垃圾，也无能为力。

孩子和转折点

大多数孩子和自己的父母一样，在处理父母的垃圾时会有些问题，这些垃圾包括：原生家庭问题、童年经历、叛逆和权力争夺。孩子就只有那么大，人生阅历有限，而且还要依靠这个来判断他人的行为。

在这一过程中，他们受到了极大的影响，感受到了内心的痛苦。父母有问题，孩子该怎么办呢？成长中的孩子会与其他重要的大人交流，得到某种形式的治疗。（不要忘了，孩子还在经历他们自己的原生家庭问题和童年经历。）如果孩子有了继父或是继母，之前与亲生父母之间的问题往往会继续出现在孩子与继父母之间。这种情况可不可以改变呢？是可以的，前提是：身边有理解孩子的大人，孩子得到了他们的帮助，学会了该如何处理以前的情绪，（比如说，改掉了破坏性的适应性行为），学会了该如何与大人建立新的关系。

想要轻松的转折期？做一下功课吧

●对你影响最大的家长是谁，对你配偶影响最大的家长是谁，如果这二人生活在一起会是怎么样的场景呢？你过去的这段关系和你想象的场景有没有什么相似之处？

●你的爱情结束了，你的原生家庭对此有什么样的影响呢？

●面对愤怒、爱、恐惧、内疚、亲密和冲突，你的原生家庭是如何应对的呢？你又是如何应对的呢？

●你觉得自己的前任配偶是否像自己的某位家长呢？你之前的婚姻有没有类似于自己父母的婚姻呢？你想要和自己父母不一样的婚姻吗？怎样才能创造出自己想要的婚姻？

●你觉得自己在童年时和父母的感情深厚吗？与另外一个人亲密相处，你觉得舒服吗？你在童年有没有培养出良好的自我价值感？你和父母的关系都不错吗？你和配偶的关系有没有类似于自己与父母的关系呢？

●本章节将叛逆的过程分为：蛋壳期、叛逆期和感情期。你的父母处于哪个阶段呢？你的前任呢？你呢？

●你们的恋情结束了，这是否与叛逆过程有关系呢？

●你们分手了，当时你们是否处于权力争夺的过程中？你结婚时，是不是想着从此以后就可以幸福地生活了？你是否觉得他人应该对你的幸福或是不幸负责？你和配偶之间有权力争夺，你有没有发现自己内心中某些没有解决的问题在争夺中也起了作用？举个例子：（女性）你在对抗丈夫的时候，有没有希望自己也能这样对抗父亲？（男性）你有没有开始对自己负责，而不是让妻子像母亲一样溺爱你？

●通过本章的学习，你有没有发现自己有需要改进的地方？改变自己之后，再开始一段健康的恋情。

你现在过得怎么样？

按照下面的清单检查一下自己，然后再继续我们的旅程。开诚布公地交流是非常重要的。这之后我们将会讨论爱情。爱情晦涩难懂，却时时存在于我们的生活中。

1. 我还留着上一段恋情遗留下的垃圾，这一点我知道了。
2. 我不再埋怨他人，而是开始处理自己的垃圾。
3. 我开始建立新的人际关系，这样能帮助自己清除垃圾。
4. 我明白，要想扔掉垃圾，我必须要改变自己的态度和意识。
5. 成长和发展的三个阶段是：蛋壳期、叛逆期和感情期，我已经明白自己处在哪个阶段了。
6. 配偶处在成长和发展的哪个阶段？我也进行了思考。
7. 我的父母处在哪个阶段？我也进行了思考。
8. 叛逆的形式有消极破坏性的，也有积极的，我能区分两者的不同。
9. 配偶的行为和叛逆期有关，我能理解并且接受。
10. 蛋壳期、叛逆期和感情期在我的一生中可能会出现几次，我明白了这一点。
11. 我尝试关怀自己，保持强大稳定的内心。
12. 在进入下一次严肃的恋情之前，我要尽可能地丢掉过去的垃圾。

① 《哥林多前书》（*Corinthians*），又译《格林多前书》，全名是《保罗（保禄）达哥林多人前书》，是保罗（又译保禄）为哥林多教会所写的书信。——译者注

② 在家庭中，父亲、母亲和子女构成了家庭中的基本三角，这个三角决定了家庭的基本结构，同时也决定了其他家庭关系的进一步展开及其内容。——译者注

③ 希腊神话中的擎天神，是泰坦巨神的一族，被宙斯降罪来用双臂支撑苍天。——编者注

第十三章　率　真

“我一直躲在假面具后面”

面具就是假脸，是你想给周围的人投射的非真实的感受。有些面具是应该戴的，而有些面具就是不应该戴上的。戴上面具，你或许就隐藏了自己感受到的或是害怕感受到的情感痛苦，但佩戴面具也要消耗大量的情感精力。戴上了面具，你在情感上就和他人疏远了，就无法建立亲密关系。在适当的时候摘掉面具，你找到的就不是情感痛苦，而是亲密感。

离婚之后，因为想要结交更多的人，我参加了一出小戏剧的演出，扮演了一个小角色。一天晚上排练的时候，我突然意识到在婚姻存续期间，我一直都在背台词。我不是真实的自己，只是一个悲喜浪漫剧中的角色。

——斯科特

我们一路攀爬到现在，大多数人对自己以及过去的恋情都有了更多了解。你很有可能非常明白为什么会走到离婚这一步，现在我们希望你开始思考另一个问题，即怎样避免在未来出现类似的错误。

要想爱情天长地久，关键之一就是率真。对配偶，你真的坦诚相待了吗？你对自己坦诚吗？或者说，你是不是常常躲在“一切都还好”的面具之下呢？

面具和率真

我们所有人都要时不时佩戴面具。有时，你不希望别人知道你的感受，“面具”很方便，像盾牌一样遮住了内心真实的情感。也正因为如此，面具投射出一种与内心不同的态度或情感，保护自己不受面具下痛苦的侵扰。是什么样的痛苦呢？可能是害怕被拒绝，害怕别人不喜欢自己，害怕觉得自己不够好，或者只是觉得没人真正关心自己。

小孩子不会像成人那样佩戴面具，这也是为什么和孩子在一起时你会觉得如此惬意。我们逐渐成熟，变得“社会化”，也就渐渐戴上了面具。这并不是存心要欺骗别人，只不过是因为戴上面具，我们与他人的互动会更有效。

但是，有些面具并不能帮助我们与他人建立联系。这些面具让我们在情感上与对方保持了一个安全的距离。毕竟，率真往往让人望而生畏。

你的面具是什么样的？

我们谈论的面具是什么样的呢？有例子吗？

有些人，只要你在情感上接近他们，他们就立刻开始了各种幽默笑话——这是幽默面具。

类似的还有“芭比娃娃”面具。你一旦跟他们认真起来，开始说些重要的事情，就可以立刻看到他们脸上挂上了芭比娃娃一样、永远不变的幸福笑脸。

许多处于离婚阶段的人都挂着“我很坚强”的面具。他们想要投射出一种随时都能掌控局面的形象，从来都不示弱。可是，他们的内心却是各种迷茫和无助。

几乎所有离婚人士都这样，康妮也不例外，她经历过亲密感情的烈焰。在她和克里斯的婚姻存续期间，克里斯让她觉得很温暖。接着，她就被烈焰烧伤了，对感情上的亲密有了畏惧之心。现在，她运用各种各样高深的方法在感情上与他人保持疏远。她还摆出一张“别惹我”的怒气冲冲的面具，这在方圆数十里都是出了名的；这张面具在拒人千里方面十分有效。

谁戴上了面具？遮掩的是什么？防的又是谁？

有些面具并没有太大的用处。带上了这些面具，我们抗拒的正是我们所渴望的东西：亲近、亲密、与他人在一起时的安全感。可是，我们受过伤害，我们害怕这种亲近和亲密。

玛丽安戴上了面具，她觉得周围的人都看不穿自己，不知道自己真正的感受。可是，她后来知道，别人不仅看穿了她的面具，甚至比她本人更了解她。面具就是这么奇怪：我们糊弄的往往是自己，而不是别人。玛丽安觉得戴上了面具，别人都看不穿自己，可正是这副面具让别人了解了她自己并不怎么了解的内心痛苦。

面具会阻止你进一步了解自己，而不是让别人无法了解你。你实际上在向自己否认你的痛苦。这种行为就像鸵鸟一样——它以为把头埋进沙子里别人就看不见它了，其实只有它自己看不见自己。

面具会成为负担！

有时，我们在佩戴面具的同时会投入大量情感。

你成天戴着面具，并没有做真正的自己，而是表现出自认为“应该”有的样子，这副担子很沉重。有时，佩戴面具需要消耗很多情感精力，几乎到了让你难以承受的地步。结果你花了更多的精力去佩戴面具，而不是去了解自己，实现个人成长或是做更有用的事。

想一想：躲在硕大厚重的面具后面，那是多么孤单。人或多或少都会生活在自己的世界里，面具背后的那个人的内心到底在想些什么呢？别人并不真正了解。你越感到孤独，就越会创造更厚的面具。面具的厚度和你感到的孤独程度之间似乎有一种直接的联系。

如果一个人一直都戴着厚厚的面具，在经过心理咨询或是和朋友谈心而取下面具之后，会有一种如释重负的感觉。这样一来，人会突然感到多了很多精力，可以做其他事情了。

当还是个孩子的时候，杰夫就开始佩戴面具了。他很早就知道，想要得到需要的爱或是爱抚，自己必须表现出某些“讨人喜欢”的行为。他学会了照顾别人，可事实却是他本人想得到照顾。他在学校功课都是A，可他却并不真心在意成绩好坏。他学会了把感受都埋在心里，他不会率真待人，不与他人交流自己的感受。在成长的过程中，他的理念就是：爱与他本人无关。如果他戴上了“好孩子”的面具，他就会得到爱。这一来，他当然不会把率真当回事。

我们没有感受到无条件的爱，我们没有觉得做自己会得到爱，这是大部分面具形成的原因。

“我们一起吃午餐吧：我的面具会给你的面具打电话”

想象一下这样的画面：你戴着面具，有人想吻你——现在你知道了吧！当你戴着面具的时候，别人是很难接近你的。通过这样的画面，我们就可以明白面具在你与另一个人之间的沟通中起了什么样的作用。想想吧，因为我们戴着面具，我们收到的都是些拐弯抹角的信息！要是能做到率真该有多好！

当然了，面具也有应该戴的和不应该戴的之分。工作时与他人接触，你戴的就是应该戴的面具。你戴上“乐意为你效劳”的面具，会投射出效率和能力，这种面具使你与他人工作的协作更顺畅。但是，你下班后，回到家里，和朋友或是和你爱人待在一起时，这样的面具就不应该再戴了。它会在情感上拉开你和配偶之间的距离，阻碍直接的交流，扼杀率真，让你们两个人都没法做自己。如果你想要独处，那么戴面具没什么问题，可是对于亲密关系而言，它是不利的！

关于选择

你选择的面具很有可能是你应该戴的，而如果是面具选择了你，那你很可能就不应该戴它。面具为什么会选择了你呢？那是因为你不能自由表达内心的感受。从这个角度来说，那就是面具控制了你。很多时候，你佩戴的面具控制了你，你却对此浑然不觉。

准备好摘下面具了吗？

我们怎样才会决定摘下面具呢？

处在离婚期的某个时间，你就应该摘下脸上的面具了，这是尝试率真的时候了。那么，现在是不是一个摘下面具的好时机呢？

如果摘下了面具，会有什么事情发生呢？为什么不找几个可靠的朋友，摘下面具看一看呢？摘下自己的面具，看一看是不是会像自己想象的那样遭到拒绝，看一看有多少次自己会被朋友们接受？有多少次自己会因此受伤，还是会和别人更亲近？看一看有多少次自己会因为摘下了面具而感到更自由？

你找到了一个可信赖的朋友，想要摘下自己的面具，该怎么操作呢？你可以这样说："知道吗？有时我在你面前表现得并不真实。你一接近我，我就开始开各种玩笑。我就是在用'玩笑'面具来保护自己不受伤害。我害怕受伤害，或者说，我觉得自己会受伤害，这时我就会开各种玩笑。不应该开玩笑的时候，我也开玩笑。可是这样做会阻碍我了解你，也阻碍你了解我。我想要你知道我戴着面具呢。我把这一点告诉你，我的面具也就去掉一部分了，我是想要在你面前摘掉面具的。"（在本章后面的部分，我们会做"摘掉面具"的练习。）

你摘掉了面具，有些朋友可能会伤害你。他们无法面对你面具下面隐藏的感受。你会如何选择呢？如果继续戴着面具，你就无法了解对方了，你会选择这样吗？要是选择摘掉面具，率真相待，就有受伤或是被拒绝的可能，你会这样做吗？如果你们的关系处在可能发展为恋人的阶段，那你就应该问问自己想要什么样的恋情。是率真、亲密、彼此信赖的恋情，还是你们二人继续戴着面具相处的恋情？你真的可以进行选择！

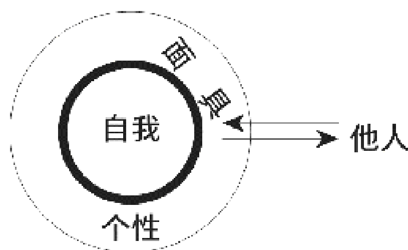
如果你是因为内心的痛苦而戴着面具，那么摘下面具的一部分工作就是处理内心的痛苦。作为心理咨询师，我们通常会让前来咨询的人接触面具下的痛苦，然后进行表达并且说出来。离婚的时候，莎伦想要坚强，总是处在自控的状态。她的心理医生鼓励她谈论内心的痛苦和迷茫，她迟疑地照办了。她明白了处在一个迷茫的阶段，感到迷茫是正常

的，摘下面具，处理自己的迷茫对自己很有帮助。在心理治疗期间，通过几次谈话，她才完全承认了内心的痛苦，然后开始了建设性的应对策略，最终得以摘掉面具。

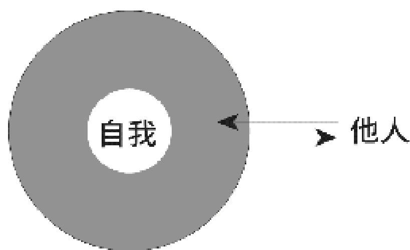
很多在分手之际受了伤害的人都会佩戴更多的面具。其中一些面具是为了隐藏分手的痛苦，而攀登离婚期这座高山的一部分内容就是要学会摘下这些面具。

面具后面的自我

我们内心都有个小小的“自我”，它是住在内心的真实自己。围绕这个自我，我们发展出各自的个性，也就是外界看到的我们。我们的自我通过个性与外界及周围的人交流。在理想状态下，这种交流是双向的。

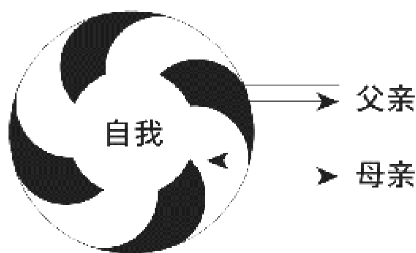


如果我们穿上了厚厚的外壳，或是建起了一堵墙，又或是戴上了面具来“保护”自我，交流的途径就被面具阻挡了。在这种情况下，我们就失去了从自我到他人，再从他人到自我的双向交流，而信息交流的途径也变成了从面具到他人，再从他人到面具。（当然，其他人也可能戴着面具呢！）



这种情况下，你的自我并没有真正地参与交流。如果你一直戴着面具，你内心的自我就会忍饥挨饿，就会永远见不到阳光，永远也得不到滋养，而且无法成长。你内心的自我会变小，或者说自我的影响力会变

弱，最后你的自我变得如此之小，你本人都找不到自我身份的存在了。与此同时，你的外壳则会越来越粗壮坚硬。



这一模式还有另一变体：你可能只屏蔽了部分个性，并没有屏蔽全部。我们从下图中可以看到，你个性中的有些部分戴上了厚厚的面具，阻碍了这部分的交流，但你个性中的其他部分还是可以与他人交流的。

在做缓刑监督员时，布鲁斯发现有些青少年非常合作，而有些防御性却很强。后来，他发现了规律：合作的少年通常与父亲有良好的关系，而监督员多少也是父亲的形象，所以他们能够与监督员进行良好沟通。那些与父亲在一起时感到不自在的年轻人，与布鲁斯沟通起来也别扭。这样的年轻人在内心的自我和权威的成年男性之间建起了厚厚的保护面具，妨碍了两者之间的交流。这样的年轻人面对女性缓刑监督员时也许要轻松一些，如果他的母子关系良好，就更是如此了。

你是谁？

你了解自己吗？你能确定你的自我身份吗？很多人是因为缺少身份感，才会使用面具的。他们不知道自己是谁，或者说他们不知道自己真正的感受，所以没法率真。他们戴上了面具，佩戴的面具越变越厚，内心的自我越来越难辨认。很快，这些人就完全与自我身份失去了联系。其实他们本身是拥有自我成长所需的支持和勇气的。

如果你想要摘下面具，则需要在尽可能多的方面做到开诚布公。如果你打算将一些从来没有告诉过别人的事情分享给他人，那你就摘下了一张面具。当你请别人给你反馈，往往会从中看到之前并不了解的自己，这样一来，你又摘下了阻碍你了解自己的部分面具。

你的面具中有不应该佩戴的，也有对你没有帮助的，要摆脱掉这样的面具，就要开始尽可能率真地对待他人。该怎么办呢？你需要与他人建立联系，其中要有大量率真的、有意义的交流（不要只是滔滔不绝地谈论自己！）。与他人的这种关系有助于你摘下面具，让内心的自我得到成长，在诚实和率真的基础上建立你与内心的自我，以及你与你所爱的人之间的关系。

很多人内心的小男孩和小女孩处在极度的恐惧中，非常害怕走出来。如果你感受到这种恐惧，那么寻求专业心理咨询会对你有帮助。专业咨询是非常安全的，能帮助你内心恐惧的小男孩或是小女孩走出来，从而使你做到对自己率真。

家庭作业：帮助你从面具走向率真

●坐下来，把你佩戴的面具一一写下来。看一看你的面具列表，区分一下，哪些是应该佩戴的面具，哪些是不应该佩戴的，前者的数量是很少的。而那些不应该佩戴的面具，就是应该摘下的面具。

●审视自己的内心，努力感受自己的情感。看一看自己能否找到面具下面的恐惧或是痛苦，又或是两者兼有。为什么自己非要回避与他人的亲密呢？这些面具很有可能是在掩饰某种恐惧。看一看自己的恐惧，它们是否合理呢？或者你的恐惧是不是因为之前与他人交往方法不当造成的呢？

●找一个或是几个自己觉得放心的朋友，也就是你信任的朋友。把这项作业的内容告诉他们，告诉他们你想要摘掉面具，而现在和他们在一起的你就戴着这些面具呢。你要告诉他们，摘掉了面具，它就不能像以前那样控制你了。告诉这些朋友你心里感受到的恐惧，这些恐惧阻碍了你与他人之间率真、诚实和亲密的关系。请别人也开诚布公地对待你。你和朋友之间率真、有意义的交流能够帮助你摆脱一直佩戴的面具，能够帮助你找回因佩戴面具而消耗的情感精力。

孩子的面具

对待自己的孩子时，你有多率真、多诚实呢？你们的关系中发生了直接影响孩子的重大事情时，你有没有告诉孩子呢？你们就要分手了，你是怎么把这个消息告诉孩子的呢？你对待孩子的方式是不是前后一致、始终不变的呢？对待孩子时，你是否言行一致呢？一句话，孩子能信任你吗？

有一次，在孩子的离婚讨论班上，我们问一个13岁的小女孩，她觉得自己像哪种动物，这个女孩回答说："这容易。和爸爸在一起时，我是一个样。和妈妈在一起时，我又是另一个样。我两个都讨好，这样他们就都舒心了。我是变色龙。"

在我们自己都感到痛苦不已的时候，我们很难做到真正地倾听孩子的心声。他人的评论能轻易地让我们觉得受伤、心烦意乱。而孩子们呢？他们通常会觉得有责任照顾我们，和我们感同身受，他们非常害怕让我们变得更加心烦意乱。

即便是在我们很难承受的情况下，我们也应该鼓励孩子们说实话，说出他们的想法和感受。你应该做到不评判，或是不批评，或是平静，如果做不到，就请那些置身其外、判断客观的人来和孩子交谈。

他们的世界已经被打碎了。他们不知道接下来会怎样。如果他们能和父母开诚布公地交流，或至少找个能理解他们的大人谈心，他们就能感受到自己是解决方案的一部分，而不是应该受到责备的人。

你现在过得怎么样？

在继续攀登之前，做一下自我测试吧。

1. 我开始识别自己佩戴的面具。
2. 我想要对自己在意的人表现得更为率真。
3. 虽然很害怕，但我愿意面对面具下隐藏的恐惧。
4. 我冒险尝试了一把，把自己一直隐藏的恐惧告诉了一个可以信任的朋友。
5. 我请一个可以信任的朋友对我本人提出了一些反馈意见。
6. 我开始意识到爱情中率真的重要性。
7. 我可以更为自然地做到率真了。
8. 在有必要的时候，我可以选择佩戴应该佩戴的面具。
9. 我不再受面具的控制了。

第十四章　爱

“会有人真的在乎我吗？”

为了以一种更为成熟的姿态去爱，我们中的很多人都需要重新学习如何去爱。爱别人的能力与爱自己的能力是紧密相关的。学会爱自己并不是自私和自负。事实上，这是最符合心理健康的行为。你可以通过若干具体的步骤，学会更加爱自己。

爱就像一束玫瑰：你不记得怎么得到的玫瑰；你只记得她接到玫瑰时眼中的爱。

爱就像是背对着壁炉坐着。我看不见跳动的火焰，却能感受到温暖。

爱是世间最棒的礼物。但是，你必须把爱给自己。

——艾德

我们沿着山路攀登，看到了诗人在岩石上留下的评论爱情的大作。我们对爱情的了解大多数都来自诗歌。有人在学校里做过关于爱情本质的家庭作业吗？那现在你愿意花点时间来做一份“家庭作业”吗？在此页的横线处写下你对爱情的定义。（我们探讨的是两个人之间的爱情，不是父母对孩子的爱，精神恋爱或者是人类间泛泛的爱。）

爱情是：

好了，你写完了，我们继续沿着山路攀登。

在离婚调整的讨论班里，成千上万的人都做过这种练习。对离婚人士而言，这一任务非常困难，或者说，对任何人而言这都不容易。典型

的离婚人士会这样说："我本以为自己知道什么是爱情，但现在我觉得，我应该并不知道吧。"很多人都觉得自己没法给爱情下定义。爱情就像是钻石，你可以从很多不同的角度来观看它，而它没有所谓的正确或是错误的定义。你对爱情的定义就是你所感受到的爱情。

在我们的社会中，很多人都把爱情模式化了，把爱情理解成为别人做点什么或是对别人做点什么。很少有人知道爱情本应该是你内心中央的东西，爱别人的基础是你对自己的爱。我们中的大多数人都能记住《圣经》中的教导："爱人如己"，但是，如果你不爱自己呢？

这样的爱情未免有些自私自利："爱情就是某人满足了你的精神需求，给你带来的温暖的感觉。"这算不上爱情的定义，而是需求的定义。在这样的定义下，我们不是完整健全的个体，我们有情感的不足，我们需要通过"爱"另外一个人来弥补这些不足。我们希望在对方身上找到自己所缺少的东西。换言之，我们中的很多人是"半个人"，想要找到另一半，变得完整。一个完整的人的爱情更为成熟，也更有可能持久。

“带着爱情坠入爱河”

你也许听过这种说法：暖言暖语中有鱼钩。什么是暖言暖语呢？就是对别人示好，比如说像“我爱你”这样的话。不幸的是，我们中的很多人都在苦苦挣扎地想要成全自己。如果你自己的人生水桶都是空的，那么当你对别人说“我爱你”时，其实你的意思更有可能是“请来爱我”。对方听到这样的暖言暖语，一口吞了下去，这下就上钩了。一个空空如也的水桶说出“我爱你”，那么它代表的感情往往具有操控性，而装得满满的水桶的爱情会让对方做自己，让对方感到自由。

关于爱情，我们社会的另一个问题就是：人们把坠入爱河认为是结婚的最正当的理由。然而，到底什么是“坠入爱河”呢？可能更多是摆脱孤独，而不是对另一个人有温暖的感觉。为了摆脱孤单而爱，并不是真正的爱情。孤独阻碍了我们与他人亲密，而在我们摆脱了孤独后，随之而来的温暖感并不是爱情。

有时，我们爱的并不是对方，而是理想化的对方。一旦意识到理想和现实之间的差异，想象也就破灭了，爱情也就褪去了，关系也就结束了。爱上理想化的对方后，如果夫妻双方能够实现成长，度过这一阶段，就有了更成熟地相爱的可能。有些人能在爱情中实现这一成长，他们之间的爱就成熟了。而对有些人而言，只有在这段不成熟的爱情结束后，他们才会成熟。

很多人的爱情观都不成熟：他们觉得，爱一个人就是对对方或是为对方做一些事；他们觉得，爱就是照顾一个人；他们觉得，爱就是成功；他们觉得，爱就是随时的掌控；他们觉得，爱就是“永远不必说对不起”；他们觉得，爱就是永远坚强；他们觉得，爱就是要好好待人。

爱就是要好好对他，雪莉曾经就是这样认为的。当时，她的恋情出了问题，她正在想办法改善。在课堂上，肯问她，你都好好对他了，怎么还是行不通。雪莉回答：“我想我还是对他不够好。”

无条件的爱：毫无保留

我们中很多人（或者说大多数人）在成长的过程中都没有得到足够的无条件的爱。所谓无条件的爱，就是父母或是别人并不因为我们表现“好”才爱，而是爱我们本来的样子。别人没有无条件地爱我们，因此，在对待别人方面，我们也就习得了不成熟的爱的方式。我们很难克服这样的过去。虽然困难，但我们终究可以认识到：成熟的爱等同于爱自己本来的样子；同样，爱别人也就是爱他或是她本来的样子。无论你如何表达自己的爱，你如果能感受到这种无条件的爱，那你就学会了成熟的爱。有了成熟的爱，在你心爱的人面前，你就可以彻底做自己。

要放弃不成熟的爱的方式，对很多人来说都非常困难。他们一直都是通过这样不成熟的方式受到爱抚，受到关注，感受到愉快的感情的。然后，到了最后，他们意识到，他们不得不一直不断地更加努力，才能赢得自己渴望的爱。这就好像是：不得不退而求其次，才能得到一些爱抚，而不是通过学会爱自己得到真正的爱抚。

我们需要得到无条件的爱，可是这种需求常常没法得到满足。在孩子眼里，父母的爱可以被视作是无条件的。毕竟，大多数父母都能为孩子提供基本的需求，比如说衣食住、照顾和实质的感情。由于孩子的认知有限，这一切看起来好像是无条件的爱。孩子认为这种爱是无限的，是全能的。

然而，随着年龄、成熟程度和认知的增长，我们意识到，人随时都可以因为某个原因，停止对他人的爱。死亡也可以终止这份爱。对于成年人而言，在情感上他们很难接受有无条件的爱。

也许你可以从另一个角度来攻击这个观念：你可以学会无条件地爱自己。这听起来有点像“抓着自己的鞋带，把自己拎起来。”其实，这不过就是接受自己本来的样子：你是独一无二的，没有人和你一样。接受自己，你就会觉得自己是个不错的人，开始感受到对自己的爱。

如果在童年时期没有被爱，你就很难做到爱自己。

我们社会中普遍存在心理疾病方面的问题，这让我们从另一个角度去审视爱。从这个角度看待心理问题，我们就发现：解决心理问题其实

就是在弥补无条件的爱的缺失。如果从心理诊断的角度层层剥茧，直达核心，我们会发现许多情感上的问题都源于个体缺乏爱别人和被爱的经历。

我们往往会把自己习得的爱的概念教给自己的孩子。如果你爱的方式是不成熟的，那么你的孩子往往也会养成不成熟的爱的方式。如果你想要自己的孩子学会用成熟的方式去爱，想要他们感受到无条件的爱，你就要必须学会爱自己！这样你才有能力去爱孩子，让他们感受到无条件的爱。

我们极其强调无条件的爱，是因为无条件的爱是人类成长中非常关键的条件。无论自己怎样，仅仅因为我是我，就有人爱我，我知道自己是宝贵的——这一点是你能给自己和孩子的最棒的礼物。

（请注意，我们并不是在提倡不负责任或是反社会行为，而是承认我们共有的人性和不完美，鼓励你自己学会全盘接受自己，“毫无保留”地接受自己。）

“像你爱自己那样……”

看一看在本章开始的时候你写下的“爱”的定义。在离婚课堂上，很多人的定义中都包含了以爱他人为中心的内容，也就是说爱是以他人为中心的，而不是在自己心中。很多人写的是：爱就是照顾，给予，并且让对方感到幸福。几乎没有人在定义中包含了爱自己这种成熟的概念。

我们来看一看大家对“爱”的定义。如果你爱情的中心在你配偶身上，而你们的关系又结束了，那么你的中心就突然没有了；之前我们也谈过这个问题，这样一来，离婚就更令人感到痛苦了。如果你是个完整的人，知道如何爱自己，情况又会是怎样的呢？遭遇离婚，你依然会感到痛苦和伤害。但这种感受不是毁灭性的，你依然是一个完整的人。

对于那些爱情的中心不在自己内心，又没有学会爱自己的人来说，离婚带来的伤害尤其大。他们会觉得自己不值得爱，或是无法爱别人。很多人花了很多时间和精力向自己证明自己值得被爱。为了疗伤，他们有可能立刻就开始寻找下一段恋情。他们可能在性方面变得非常开放，与遇到的任何人发展出各种各样的关系。这种人中的大部分在性和爱方面都是糊涂的，他们觉得自己走出去，找到了人发生性关系，自己缺失并且需要的爱就会随之而来。有时，对他们而言，更恰当的说法是，“我和你发生性关系”，而不是“我爱你！”

我们在第二章和第六章都讨论过，在这段艰难的日子里，更为明智的做法是在恋情上做到节制。你可以交朋友，直到自己在爱自己这方面有了长足的进步后，再发展浪漫关系。我们会在第十六章进一步讨论这个问题。

有这么多的人从来没有真正学会爱别人和被爱。有时，爱别人，不让自己被爱，看起来似乎要轻松一些。你所谓的“想要爱另一个人”，可能只是隐藏自己渴望得到爱的需求的一种手段。

你的爱情有多温暖？

我想要给大家讲一讲我个人在离婚期经历的一件事。我参加了冥想的训练。我们闭上眼睛，坐在那里，开始冥想，带出了一股能量。它穿过身体的不同层次，最后到达头顶。我跟随自己的冥想，感受到一股温暖的力量慢慢在体内腾起。在老师指导冥想的过程中，当这股暖流到达我们胸部的位置时，指导老师就说：‘此时，你们中的很多人会感到这股能量从你的胸口流失。如果你有这种感觉，就想象自己的胸口有个盖子正挡住这股暖流，使它无法泄漏。’她的描述和我的感觉完全吻合！我惊呆了！

等到指导结束后，我问老师，‘我坐在那里，闭着眼睛，一句话也没有说，你怎么会知道我的感受呢？’她回答说，很多人都有能量从胸口流失的感觉。她觉得这是因为这些人相信爱是对别人或是为别人做些什么，他们的爱是以他人为中心的，而不是在自己内心。于是，能量就从胸口流向他人了。我们把爱放置在他人身上，没有充盈自己的生命之桶，这就造成自己在情感上枯竭了。

对此，我想了很久，然后定下目标，要用更为恰当的方式爱自己。我想让自己的爱变成温暖的火光，在我的内心燃烧，温暖我自己，同时温暖我接触的人。我的朋友们不需要证明他们值得被爱，就能感受到温暖。他们只需要接近我内心的那团火，就能感觉到温暖！

有承诺的恋情是亲密的，那个特别的人只要靠近我就能从我内心的火焰中感受到特别的温暖。

——布鲁斯

那你呢？你的内心是否也燃烧着火焰呢？或者你内心的火焰已经熄灭了？我们内心的火焰既可以温暖自己，也可以给我们周围的人带来温暖，因此我们应该悉心照料内心的那团火。

表达爱的方式

我们的生活诠释了我们对爱的定义。如果我们认为爱就是赚钱，那我们就会把时间花在赚钱上。我们用行动表达出我们对爱的定义。你用什么样的行动表达出你对爱的定义呢？你在生活中看重的是什么呢？你的行为表达出了你对爱的定义，你对它满意吗，或是你想做出改变？仔细想一想。

关于我们爱别人的方式，有一个有趣的悖论。我们每个人表达爱的方式都是独一无二的，而每个人都倾向于认为自己的方式才是爱在这世界上唯一的表达方式！我们很难明白这个道理：除了自己的表达方式，这世上还有其他的爱的表达方式。

你恋爱了，你要明白你自己表达爱的方式，也要明白对方表达爱的方式，这一点很重要。也许看一看爱的不同表达方式，我们就能更加了解自己和他人。多伦多大学的社会学家约翰·艾伦·李（John Alan Lee）深入研究了爱的方式，总结出爱的9种“类型”，我们对此深感佩服。我们简化了他的9种方式，列出以下6种方式供你思考：

浪漫式的爱情　它很温暖、很有感觉、很能调动情绪。这是一种“触电般”的爱，看到你所爱的人，你会有各种激动的感觉，（事实上你的身体也有生理变化，比如说心跳加快和体温上升）。这往往是一种理想化的爱情，你会去追寻并找到那个让你有这种感觉的“唯一的人”。许多流行歌曲唱的就是这种爱。浪漫的爱人往往爱得很深，除了浪漫的爱情，还有性关系。不让浪漫的爱人得到性，就像是不让婴儿得到食物。性是这种爱的重要组成部分。这种爱的感受和情绪都非常丰富，与其他形式的爱相比，浪漫式的爱并不是那么稳定。

友谊式的爱情　这种爱并没有丰富的感受和情绪。这种关系一开始，就是相互喜欢，接着就“自然而然”地发展成了更为丰富的东西，也就是所谓的爱情。这种爱更为冷静，没有浪漫式爱情的那种激情。对于友谊式的爱人，性并不是特别重要的，往往在关系开始之后很久才会有性。这种爱情是最为持久的类型之一，即便是离婚后，双方也还能做好朋友。这种爱的基础是互相尊重和友谊，并不是四溢的激情。

游戏式的爱情　这种爱情方式视恋情为游戏，需要双方遵循一定的规则。浪漫式的爱人渴望的是亲密，游戏式的爱人对此并不太感兴趣。事实上，他们可能同时维持着几段恋情，为的就是避免亲密无间。游戏式的爱情就像那首老歌唱的那样："我不在我爱的人身边，现在谁在我身边我就爱谁。"游戏式的爱人往往会制定自己的游戏规则，他们的性关系则是随心所欲、便宜行事的。

需求式的爱情　这种爱情往往充满了控制和依赖。这种爱的方式非常情绪化，对爱的需求也让这种关系显得非常不稳定。这种恋情中的双方很难维持彼此的关系；他们有很强的嫉妒心、控制欲和不安感。很多感受过离婚创伤的人就选择这样去爱，这种方式反映出他们由于离婚的痛苦而产生的需求。离婚后的第一段恋情就是典型的需求式：为了幸福，我就要再找一个。这是一种不成熟的依赖和控制式的爱情。

现实的爱情　这种爱情从现实的角度出发，以理性、理智的方式来看待恋人，判断这段爱情是否合适。这种恋人会在宗教信仰、政治观点、金钱观、养育孩子等方面考量双方的相似度，会从社会经济地位、品性和基因方面考察对方家庭的不足。现实的爱人会在"合理"的情况下去爱。

利他主义的爱情　利他主义的爱人多多少少会以他人为中心，非常愿意满足对方的需求。如果走向极端，为了满足对方无止境的需求，利他主义的爱人就有可能成为牺牲者。但是，世上的确有真正的利他主义爱人：他们的人生之桶装得满满的，内心足够强大，能够非常无私地爱另外一个人。许多利他主义爱人都有坚定的宗教信仰，他们在至高无上的存在那里找到了支撑，自己的水桶一直都是满满的。

一对前来咨询的夫妇有很大的问题，在他们的关系中，丈夫是友谊式的爱人，而妻子是浪漫式的爱人。妻子觉得丈夫冷静的爱情不是爱情，丈夫觉得妻子浪漫的爱不够稳定持久。丈夫表达爱情的方式是照顾妻子，满足妻子的需求，在婚姻中和她一直走下去。丈夫觉得这就证明了自己的爱。而妻子的要求则是：丈夫要说"我爱你"，要变着花样表达浪漫的情思，让她感觉到爱和浪漫。这位丈夫友谊式的爱情和妻子浪漫式的爱情搭配得就不太好。他们对爱的基本理念就是不相容的，所以他们在理解和交流上都有困难。

我们显然都是各种方式的混合体，在不同的时期，我们会有不同的方式。你和别人恋爱了，明白自己的爱情是何种混合体就非常重要。

学会爱自己

离婚课堂的人们沿着山路往上攀登，他们经常会问一个问题："我们怎么做才能学会爱自己？"根据我们的经验，要回答这个问题并不容易。但是，我们有专门的练习帮助你学会爱自己：

想一想，找一个你开始改变的时间点。也许是你婚姻最开始出现难题的时候，也许是你第一次与心爱的人分手的时候，也许是你开始读这本书的时候。你做出了什么样的改变呢？你经历了什么样的个人成长呢？你对自己多了什么样的了解呢？把这些一一列出来。你学会这些事情，你的生活就更在掌控之中了，你是不是多了些自信呢？想一想这种自信带来的感觉。正是这种自信给了你良好的感觉。你列出的东西如此之多，可能会让你吓一跳。

已故的著名心理治疗师维吉尼亚·萨提亚设计了另外一种方法，这种方法能帮助人们学会更加爱自己。首先，写下5个形容词来描述自己。写下这5个形容词后，在每个词的后面添上加号或是减号，加号表示这是一个积极的形容词，减号表示这是一个负面的形容词。之后，你再看一看标注了减号的形容词，看你能不能找到意思相近的正面词汇来形容你个性中的某一特性或是方面。

讨论班上有位女性写下了"恶毒"这个字眼。我们问她为什么会这样写，她说自己的丈夫经常说她恶毒。随后，她就开始讲述丈夫所谓的恶毒，结果她意识到丈夫口中的恶毒，其实是坚持，是一种积极地为自己辩护的方式。这其实是为同样的内容贴上不同的标签，一旦明白了这一点，她就能接受自己的这一特性，并且自我感觉良好。

其实，爱自己就是这么一回事：无论我们是怎么样的，我们都要学会接受自己。正如著名的心理学家卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）提出的：你一旦学会接受自己本来的面貌，就能够成才、改变并且更像你想成为的那个人。如果你不接受自己的某个部分，你就很难做到改变这一部分！这听起来，就像是个古怪的悖论，不是吗？

我们都需要明白：在某些方面"看起来不好也没关系"。我们都经历过创伤，这些创伤在我们身上的某个地方留下了伤口，我们也都有感受

不到爱的时候，这样的经历让我们成为不怎么完整的人。但是，这些经历就是人生的一部分，就是生活的一部分。我们并不完美，因为我们是人。如果我们能够接受自己不好的部分，我们的感觉就会更好。这是迈向爱自己的一步。

你有没有想过我们是怎么学会爱另一个人的呢？我们是因为什么突然地，或是慢慢地对另一个人有了爱的感觉？也许是因为对方体贴的行为，也许是因为对方做了什么满足了你的需求，也许是对方让你感觉良好。如果你也为自己做一点体贴的事情，会怎么样呢？明天，你花点时间来做一点让自己感觉非常良好的事情，那就是在学习更彻底地爱自己。不要忘了，只有你才能为自己做出体贴的事。

如何学会爱自己呢？也许最重要的一点就是允许自己爱自己。如果你想清楚了，能认为爱自己是一件好事，不是自私，也不是以自我为中心，你就能往前走，就能有爱自己的感觉了。

你达成的成长是别人无法给你的，因此也没有人可以从你这儿夺走它。通过了解自己和他人，你的人生在你的掌控之中。也就是说，你不再受任何人的摆布。你的成长为你带来了良好的感觉，那么就让你的身体沉浸在这种感觉中，让你自己感受成就带来的暖意吧。让你感受一下爱，对自己的爱。爱自己是可以的。不，那不仅仅是可以的，爱自己就是人生的真意！

要让孩子知道，有人爱他们

爱是什么？这个问题每个人都关心，但孩子呢？他们可能会因为父亲或母亲离开了，而觉得自己不怎么讨人喜欢。许多孩子还心存担忧，害怕失去留下来的那位父亲或母亲。在这个时期，孩子们很需要父母的爱，而父母虽然非常想要给自己的孩子更多的爱，但因为自己在经历创伤期，所以往往无法满足孩子。在这个关键的时候，家长一定要意识到这个问题，要格外用心地解决它，尤其是要与孩子坦诚地交流，告诉他们现在的情况是怎么样的，一定要向他们保证父母都非常爱他们。

最近，一位母亲讲了一个可爱的故事，就是因为有这样的小插曲，我们感觉为生活付出的一切都值得了。一天早上，她3岁的儿子从楼上走下来，坐到了沙发上。他坐在那里一副沉思的样子，突然间这个小孩子抬起头来，说道：“你知道吗？好像每个人都爱我。这多好呀！”这就是生活中的特别时刻。处在离婚的过程中，我们都有一段时间觉得自己不讨人喜爱，虽然如此，作为父母，我们的主要目标就是不要让孩子有这样的感觉。

你现在过得怎么样？

在进入下一章之前，先看一看自己在爱自己这方面做得怎么样了吧：

1. 我觉得我讨人喜爱。
2. 我不害怕被爱。
3. 我不畏惧爱别人。
4. 我觉得我理解了自己信念中的爱。
5. 我的生活方式与我理解的爱是一致的。
6. 关于满足自己的需求，我觉得心安理得，不会觉得自私。
7. 我能够接受别人对我的爱。
8. 我表达对他人的爱，而且我的方式能够让他们感觉到被爱。
9. 我能够爱自己。
10. 自从危机开始，我个人成长了不少。
11. 我的爱有不成熟、匮乏和依赖性强的部分，我正在努力改进，要让自己爱的方式更为成熟。

第十五章　信　任

“我的情感伤口开始愈合”

如果你说你无法相信男人（女人）！其实你表达的更多是你不能相信自己，而不是异性。离婚之后的恋情往往都是出于疗伤这一目的才开始的，所以很多这样的恋情都会转瞬即逝。在与他人的新关系中，你可能是在重塑并改良自己与父母相处的方式。在内心中建立了基本的信任后，你就能感受到令人愉悦的亲密关系。

我表现得不错，自己也感觉挺好的。这时，他说：“我爱你。”我慌了，就请他起身，穿上外套，回他自己家去。

——安

这段路程是信任之路，你会注意到人们与异性或多或少都保持着距离。他们就像渴望得到食物的野兽一般靠近你，可是等到你朝他们走过去的时候，他们又躲了起来。这些人总是在谈论恋情，看起来他们挺想约会，挺想和异性在一起的。可是一旦有人采取行动靠近他们，他们就会一边逃跑，一边大叫：“离我远点！”他们身上的T恤衫上写着“你不能信任男人（女人）”！他们的情感伤口伤势严重。

情感伤口就是分手之后内心的痛苦，但这种痛苦也有可能源自早年的生活。布鲁斯在做缓刑监督员的时候，发现很多他接触的青少年都有情感伤口。这些孩子认为：爱就是受伤害。他们如果到了温暖而且充满爱的寄养家庭里，就会逃走。痛苦的情感伤口会让这些人在情感上与他人保持距离，这种现象会一直持续到伤口痊愈。有些人的伤口要花上几个月才能愈合，有些人则要花上数年的时间，之后他们才能在感情上与他人建立亲密关系。

有这样的恋情，也有那样的恋情

人们离婚后，会觉得恋情很重要。在离婚讨论班上，被问及想要讨论什么样的题目时，每个班都把“恋情”作为最重要的题目列出来。

（在单身人士的聚会上，“恋情”这个词的使用频率相当高，你有没有注意到这一点？有位女性曾经提议这个词该遭到审查：只要一出现，就用“哔”来消声。她真是听腻了！在这本书以及我们的讨论班里，我们都大量使用了这个词，没办法，只有这个词才有这个意思呀！鲍勃是一位心理丛书的编辑，同时又是一位心理学家，不用说，他也讨厌这个词！）

人们往往想当然地认为，要想证明自己调整好了，唯一的办法就是再谈一场恋爱。事实上，有些研究离婚的专家也认为再婚是离婚调整好了的标志。然而一项根据《费希尔离婚调整标准》进行的研究表明：那种“认为再次恋爱了，自己就算调整好了”的想法是缺少说服力的。很多再婚的人并没有从上一次的离婚中调整过来。

在这种认为再次恋爱就能“证明自己调整好了”的观念的引导下，很多人立即就开始寻找新的“唯一的人”。离婚后不久发生的恋情中，确实有一种最为健康的，而它是以治疗情感伤口为目的的。这种恋情是暂时的，并不是长期稳定有承诺的。（到了第十六章，我们会更为详细地谈论这一话题。）

你也许看过这样的海报，上面写着：“你只有吻过很多只青蛙，最后才能找到自己的王子。”而更为健康的总结方式似乎应该是这样的：“你只有吻过很多只青蛙，最后才能变成王子/公主。”如果你能在思维上实现这样的转换，在这些早期的恋情中，你就能丢掉不切实际的期待、压力和对未来的过度关注。最重要的问题并不是：“我能和这个人一起生活，共同走完一生吗？”而是：“我们彼此会在一起度过一段双方都能从中受益的时光吗？”

自由自在地经历这段恋情，帮助治疗情感伤口（或许对方的伤口也得到了治疗）。放轻松，每天都欣赏一下日落，停下来“嗅一嗅玫瑰的芬芳”，让自己的伤口愈合，你要知道很多离婚后的早期恋情都是暂时的，

因为它们本来就是你在情感生活困难的时候会遇到的。在你感到迷茫时，就让这些早期的恋情帮助你整理迷茫的思绪。之后，等到你在内心重塑坚定的基石后，你会有大把的时间来发展另一段持久的恋情。

离婚的调整过程大致可以分为两个主要的步骤。第一步：学会单身，准备好独自面对生活，清理过往的碎石。第二步：要让自己坚强起来，足以承受长期有承诺的恋情的责任，再次学会爱。如果真正完成了第一步，第二步就会轻松许多。

恋情的类型："身体姿态"的练习

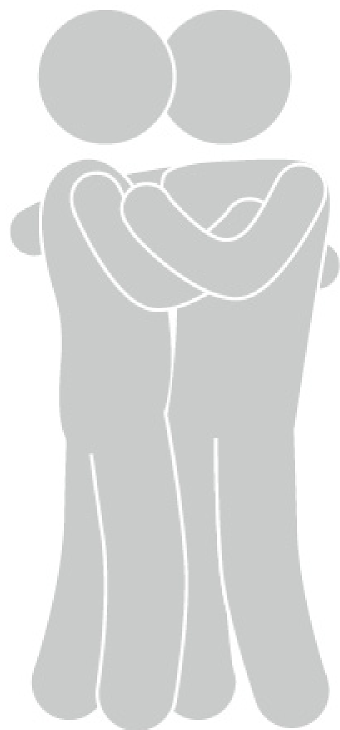
这一练习是为了让你审视自己处在其中的恋情是什么类型的。这一练习被称作身体姿态，源自著名家庭治疗专家维吉尼亚·萨提亚的研究。要进行这一练习，你需要找一位朋友来帮你。下面的简笔画展示了人们在不同类型的恋情中所表现出的身体姿态。我们来看一看这些身体姿态，想一想每种风格所蕴含的感受。

1. A型结构的依赖关系



在这种依赖关系中，两个人互相倚靠。能够依赖别人，个体有时会感觉很好，但多少还是有受限制的感觉。如果有一方想要挪位置、想要变化，或是想要成长，那么对方就会感到局促不安。和你的朋友一起，模仿一下图中两个人的身体姿态，之后再表达一下模仿该姿态的感受。

2.窒息式的恋情



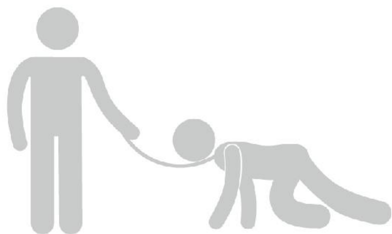
青少年在恋爱的时候，常常会呈现这样的姿态。要用语言来表达，那就是："没有了你，我就活不下去。我要和你在一起，整整一辈子。我要全心全意地让你幸福。能离你这么近，我感觉真好。"很多恋人之间的关系一开始就是这种，然后逐渐松开了勒住对方脖子的胳膊，给成长让出更多的空间。对于新恋情的蜜月阶段，这种窒息式的相处方式可能是意义非凡的。一段时间之内，这种窒息式的恋情是非常甜蜜的，但到了最后双方都会觉得无法呼吸。

3.宝座式的恋情



这种“崇拜式”的恋情表达的是：我爱你，不是爱你本来的样子，而是我心目中你的样子。我心中有个理想化的你，我想要你做到那样。坐在宝座上非常危险，对方对你有很多期待。从图片中，你可以看出他们之间存在交流的问题。由于爱上了心中理想化的那个人，这位崇拜者仰望和交流的对象也是理想化的那个人，而不是现实中的那个人。这样的恋情从一开始就有情感上的距离感，两个人很难有亲密感。

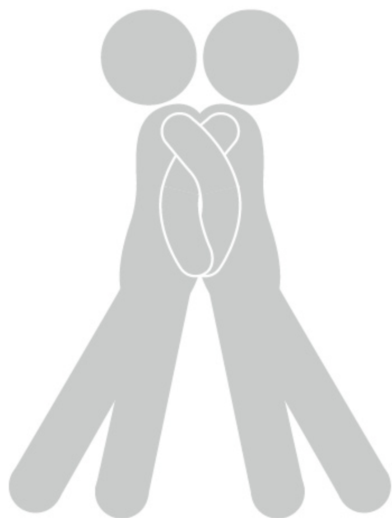
4.主人/奴隶式的恋情



主人想的是：我是一家之主。我是老大。家里我说了算。主人就是这样做事的，也期待得到家人如此的礼遇。不要想当然地认为男性就是一家之主。很多女性也是家里的当家人，在家里说一不二。

在大多数情况下，两个人中有个人的个性稍微强一点，这并不一定是坏事。但如果双方的关系一成不变，而其中一个人完全负责所有的决策工作，那双方的感情就疏远了，双方的地位也就不平等了。双方保持主人和奴隶的身份往往会消耗很多的情感精力，通常会导致权力争夺，从而干扰双方的交流和亲密感。

5.寄宿式：背对背的恋情



双方手肘相交，他们达成了某种协议，要共同生活。在这种恋情中的双方没有交流。他们典型的表现就是：回家后，坐下，边吃东西，边看电视；接着，整个晚上剩下的时间里，他们就各干各的，互不干扰。双方之间没有爱的表达。试一试这个姿势，你就会注意到，如果其中一个人往前移动，或是做出改变（比如说，成长了，成熟了），另一方就不得不随之变动。背对背是限制性非常强的一种恋情。许多人都认为自己在分手之前，正是处在这种形式的恋情中。

6.牺牲者式的恋情

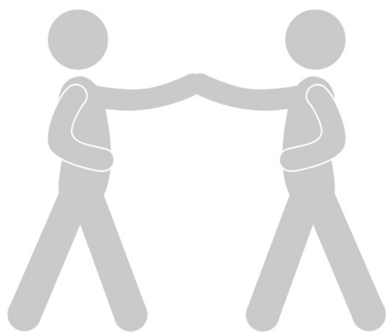


为了服务于另一方，其中一方完全牺牲了自己。这一方总是为别人做事，从来不给自己时间，自己“要求”被踩。牺牲者看起来地位很低，但是，不要被愚弄了！这种关系非常具有控制性。你注意到了吗？躺在地上的人位置一旦发生改变，另一个把脚放在牺牲者身上的人就会失去

平衡。

牺牲者是怎么获得控制权的呢？你猜到了，就是通过内疚感。对方什么事情都替你做了，对方无微不至地照顾你，你怎么能够对这样的人生气呢？在控制他人方面，牺牲者是高手。和牺牲者生活在一起，你感到非常内疚，从而无法表达自己的需求和愤怒的感受，这样的生活非常艰难。也许你父母中有一方就是牺牲者的角色，想一想自己和这位家长相处的方式，你就会明白牺牲者式的恋情了。

7.健康的恋情



完整的两个人各自心中都是幸福的。他们各自站得直直的，不需要依靠对方，也不需要与对方纠缠在一起，他们可以过自己的生活。他们的生活丰富多彩，足以与对方分享。他们是自由的个体，想要在一起分享彼此的生活，所以他们选择在一起。他们可以靠得很近，可以暂时选择窒息式的恋爱方式；在养育孩子方面，他们可以携手前进；他们也可以分开，他们拥有各自的事业、生活和朋友。他们选择在一起是因为他们彼此相爱，而不是因为有未满足的情感需求。健康的恋情给了双方成长和做自己的空间。

重申一次，我们希望你能找到一个朋友，试一试图中显示的姿势，感受一下每种恋情。尝试后，你们可以谈一谈或是写下自己的感受。你过去那段恋情符合哪种呢？在离婚课堂上，很多人认为他们过去的恋情经历了所有不健康的模式！

好，现在你已经模仿了这些身体姿态，对于为什么会离婚这个问题，你有没有更多的理解呢？各种不健康的恋情似乎就是不完整的半个人在寻找另一半。随着你的自我更加完整（我们会不会有真正完整的那一天呢？），你找到健康的治愈性恋情的可能性就越来越大。

感受变成行动

我们往往会在恋情中表现出自己内心的感受。如果你感到愤怒，你就会在恋情中表现出愤怒。如果你觉得孤独，为了留住对方，不让对方离开自己，不再感到孤独，你往往就会表现出占有欲。如果你在情感上非常痛苦，你的恋情很有可能就会非常痛苦。如果你有情感上的伤口，你在情感上就会疏远他人，避免别人碰到你的伤口。

我们自己缺少什么样的品质，往往就会寻找拥有这些品质的人来做恋人。如果你性格内向，想要与他人相处得更为自在，可能就会跟性格外向的人结婚。如果你缺少自信，就会跟自信心过剩的人结婚。如果你有愧疚的需求，就会跟让你感到愧疚的人发展出恋情。

当然了，硬币都有正反两面。如果你觉得幸福、自信、值得被爱，那么在你的婚姻中，你的行为就会给爱人带来这样的感受。看一看我们的恋爱关系是怎样的，我们就能深入地了解自己。在你的恋情中，你表达出了什么样的感受呢？有没有规律可循呢？（你是不是总会把流浪猫带回家呢？）你的恋情是折射出内心良好的情绪，还是反映出你对他人的需求呢？

历史是否在重演？

恋情类型中的另一个重要因素就是：我们与父母的关系。这一点是我们以前提及过的。我们每个人都从自己的父母身上学习如何应对爱、愤怒、拒绝和亲密关系。如果你父母常常争吵打架，那很有可能你也有这方面的问题。如果你的父母是冷漠且不可接近的，那么面对温暖的感情时，你就可能会手足无措。很多婚姻都不尽如人意，原因就是夫妻双方互动的方式就是各自父母的方式。

杰夫是这样说的："婚姻就像一锅炖菜。第一次你做炖菜失败了，然后就不断地尝试，直到对了为止。我的第一次婚姻失败了，当时，我经营婚姻的模式就是小时候耳濡目染的那种。离婚后，我的内心没有改变，在第二次婚姻中，我之前的模式仍在继续！"

如果你能利用每次的恋情来了解自己，了解你是如何表达内心感受的，那你就能更加接近你想成为的那个人。恋情是可以让我们成长的，虽然婚姻失败了，但我们成长了，这也是看待婚姻的一种积极的态度。

离婚后，我们会出现倒退，并回到早期的互动方式中。这也可能是积极的：要做到情感上的健康，就像是在游乐场爬滑梯。你一直都在前进，然后手一松，就滑了下去。下一次，你就能爬到更高的地方。每次恋情结束后，你都可能在滑梯上往下滑一段，等到你又开始往上爬时，你就知道怎么才能爬得更高，以及什么才是更健康的行为。在离婚后的恋情中，许多人都在重新塑造自己从父母那里学会的互动模式，并使之变得更为有效。

我们进行了"身体姿态"的练习，讨论了各种恋情，我们希望这些东西能够帮助你清理瓦砾，腾出空间来重塑自我。信任的问题更多地关乎内心，而不是外部；明白过去是怎么一回事，你就能更好地理解自己现在所处的位置。成长的第一步是了解自己：了解我们互动的模式，了解我们与他人相处的方式。

清除瓦砾的工作就到此为止了——现在我们就要开始重塑自我！

“哪里可以找到人？”

这是离婚人士最常问的问题之一。答案非常简单，几近荒谬：“你在哪儿，那个人就在哪儿！”

人们泡酒吧，参加单身聚会，参加陶艺课堂（很多离婚的人也会参加这种课！），就是为了与更多人见面。单身的人喜欢去这些地方，我们并不反对。但是，一定要小心！很多孤单的人无法与人相处，他们只有在某种氛围的影响下才能与人相处，而酒吧就是这样的地方。混迹酒吧的人往往都是玩家，他们是出来练手的，他们玩的就是互动的游戏，而游戏的目的往往就是性。单身人士的聚会可能多少有点绝望和孤单的味道，而且参与者通常都是女性。

“哪里可以找到人呢？”提这个问题的人往往是在寻找一种有承诺的长期恋情。也许他们还有些绝望，这种绝望通过他们的身体语言、他们说的话以及他们的眼神透露出来，这样一来，他们往往会吓走别人。他们需要别人，而别人害怕陷入这种需求。有人称呼这种人为“真空吸尘器”！

你肯定经常听到人们说，“外面是不是什么都没有，全是些笨蛋？”当然了，这话也有一定的道理。许多离婚人士都处在伤痛之中，在这个艰难的时间段，他们当然算不上有魅力的约会对象。但是，你有没有想过，如果有一只雄鹰降落在你的身边，你会怎样做呢？你怕是会没命地逃跑吧！如果你感情的伤口仍然非常疼痛，那么就算有一个合格的、可接受的结婚对象站在你面前，你也会吓得落荒而逃。笨蛋是没有威胁性的，或许你在寻找的就是他们呢？或许你自己也还深感痛苦，本身就算得上是个“笨蛋”呢？你知道的，笨蛋往往都在一起玩。或许这话没有错，“外面都是些笨蛋”，但你还没有重塑自己，还没有成为雄鹰呢。

你戴着过滤眼镜，看到的只有潜在的结婚对象，实际上还有很多你没有看到的人。一旦你开始对周围的人产生兴趣，你就开始结交朋友了。有些朋友可能会变成恋人，而寻找恋人这种行为不仅找不到恋人，还找不到朋友！

我们要再说一次：你（现在）的目标是和身边的人认识，结交新朋友。至于他们是不是“合格的单身人士”，这一点并不重要；你只需要关注他们是不是你想认识的有趣的人。不论对方是男是女，请你尽量积极正面地与之交往。无论在哪里，你都可以认识可能成为你朋友的人。当你在食品店买东西时，尝试发射积极的信号，表现出对他人的兴趣，由于你的吸引力，别人会蜂拥而至。参加派对的时候，不要想着找个同枕共眠的人，也不要想着派对结束后要带个人回家，你可能就会认识不少有趣的人。如果你找到了内心的幸福，并且传递出这种幸福感，人们就会喜欢和你在一起。

我们都很清楚离婚男女数量之间的差异。这个比例严重失衡了：离婚后，女性单身的人数要远远多于男性。当然，女性的平均寿命要高于男性，这是其中的一个原因。另外一个原因就是很多再婚的男性都娶了更为年轻，往往还没有结过婚的女性。（女性在适应单身生活方面的确远远优于男性。）

金杰提出了另一个问题：“每次我去参加单身聚会，结果就成了‘到你那儿，还是到我那儿’的游戏。”我们经常在班上讨论到这个问题。很多单身的人在与异性相处的时候，就只知道发生性关系这一件事，但这并不是说你要如此局限自己。不断地探索自己的个性，拓展自己；你的兴趣爱好越多，你就会碰到更多有趣的人。记住：你总是有拒绝的权利的！

重建信任

我们在离婚讨论班上找到了一些理念，它们可能会有助于你克服信任的问题。

试一试这一条：下次出去的时候，真正做到诚实。如果你觉得受伤，如果你感到情感的伤口还在作痛，那就坦诚地告诉那个人，你想要和他/她待在一起，可是你担心自己的表现会扫他/她的兴。如果事实上你害怕得要死，就不要带上老道成熟的酷面具。把自己的担忧告诉别人，你可能会惊奇地发现别人和你一样呢！不要忘了，我们都是凡人。这样一来，你既可以做自己，又不必装出酷酷的样子，你就会觉得轻松。

你一直想的是信任恋人，你有没有想过去信任一下朋友呢？如果找到某个能做朋友的异性，由于对方是朋友，对你而言，他/她比恋人更安全。在友谊中加入浪漫的成分，也就是加入了不稳定的因素，这样做对你来说更为冒险，你就更不容易学会信任了。

我们内心缺少信任，这种感觉会投射到他人身上。许多父母都觉得自己十多岁的孩子不可信任。比如，瓦莱丽的父母就很担心女儿会怀孕，虽然女儿已经是高中三年级的学生了，但他们还是不允许她约会。为什么呢？原来瓦莱丽的母亲十多岁的时候就怀孕了，她把对自己的不信任投射到了女儿身上。

在进行婚姻咨询的时候，我们也常常碰到类似的情况。泰丝说，丈夫安德烈总是查她的岗，就怕她有婚外恋。后来，她发现安德烈有婚外恋，丈夫是把对自己的不信任投射在了妻子身上！不信任就像是自我实现的预言，很多其他的感受也是如此。瓦莱丽说，她觉得自己应该怀孕，原因就是自己的父母仿佛认定了这件事。泰丝觉得自己完全可以出轨，反正自己丈夫就是这样怀疑的！

情感上严重的伤害会导致对信任的恐惧。虽然温暖是那么诱人，可亲近别人却有再次被烧伤的危险。这种不信任的感觉会控制离婚后的恋情。这些恋爱关系的目的应该是再次学会信任，治愈情感上的伤口。因此，很多这样的关系都是短期的。如果强求长期的关系，结果可能适得

其反——你只会受到更大的情感伤害，你的调整期也会因此延长。

从恋爱关系中，从父母身上，我们学会了互动。作为成年人，我们还可以选择改善我们已经习得的互动方式。怎么改善呢？第一步就是了解自己的互动方式。也许你要多交几个朋友，多发展几段恋爱关系，这样才能养成更为健康的方式。

要学会信任，我们就不得不冒险。冒险就有可能适得其反，你有可能会被拒绝，或是遭到误解，但是，如果想要再次拥有亲密关系，你就不得不冒险。这还是值得一试的。

信任和孩子

有些孩子不知道父母离婚是怎么一回事，父母中的一方不在家里了，孩子要适应这一问题，却没有和父母进行直接的交流，这些孩子的信任问题就特别严重。比如说，父亲突然离开了这个家，却没有和孩子说过自己为什么会离开，也没有和孩子说过父母之间到底有什么样的问题，这个孩子就可能觉得自己被抛弃了，很难信任这位缺席的无监护权的家长。

孩子其实比你想象中的坚强得多，如果父母肯花时间，孩子是可以承受直接的交流和事实的。家长们若是学鸵鸟藏起来，觉得自己无法把真实的现状告诉孩子，往往就会在与孩子的交往中产生信任危机，还会失去孩子潜在的珍贵的爱和支持！其实，在绝大多数情况下，即使父母不说，孩子也会知道（当然了特别小的孩子可能不知道）。你和孩子交流得越多，实话说得越多，孩子就越能相信你告诉他们的东西。

你现在过得怎么样？

下面的内容就是测试一下你现在的情况，看一看你是否准备好了继续攀登。我们接近山峰了，注意，不要冲刺，在你继续攀登之前，一定要确保通过了信任这个重建方块。

1. 我可以信任异性。
2. 男人和女人在对待爱、恨、亲密和恐惧这样的情感上，的确有不同的反应，但同大于异。
3. 我能够信任自己和自己的感情。
4. 我信任自己的感情，可以按照自己的感情来行动。
5. 面对可能成为爱人的对象，我可以在情感上靠近对方。
6. 我意识到了自己疏远他人的方式。
7. 我与人交往，以此治愈自己情感上的伤口。
8. 我与男性和女性都建立了治愈式的、互相信任的朋友关系。
9. 当我变得情绪化时，我不再发出混乱的信号，而是与他人交流。
10. 我明白，不是每个人都值得信任。
11. 恰当的时候，我能够做到信任他人。
12. 我想要治愈情感上的伤口，感受亲密。
13. 与人交往之际，我努力做到活在当下，不想未来。
14. 我明白了，离婚后，早期的几段恋情可能都是短期的。
15. 与人交往的过程中，我能表露自己的真实感情和想法，虽然这样做有风险，但我这样做了。
16. 我真诚地与周围的朋友交往，而不是在绝望地寻找另一段恋情。

第十六章　交　往

"交往有助于我进行心理重建"

在婚姻结束后，你当然可以开始另一段重要的关系。你需要别人的支持、陪伴和反馈来帮助自己重建。这些往往都是短期关系，因此你需要学会如何"健康地终结关系"。建立这样的关系是成长过程中的一部分，同时你也需要知道如何最大限度地让这些关系帮你成长和康复。

我有过有助于自己成长的关系吗？不止一个，一共有4个。每一个都比上一个更为健康。每段关系都让我有所收获。

——苏珊

我曾经的女友非常善于甄别废话。我当时处在自我整理期。我征求她的意见，她总是能告诉我哪些是真实的我，哪些是废话。在自我成长期间，我的确找到了完美的女友。

——大卫

许多攀登这座山峰的人决定结伴而行，在艰难的登山路上互相支持。在一段时间之内，他们相处得非常愉快，但是他们往往在路途中就会分手，并独自继续攀登。

在一段时期之内，有另一个人的支持的确是件好事，但用不了多久，一方或是双方都会意识到自己需要独自攀登。分手之际，一方或是双方都会难过一段时间。有些重建方块，之前他们虽然已经通过了，但这一次又得再经历一次，比如说悲伤和愤怒。两人在一起的时候，进步似乎非常神速，可一旦这段新关系结束了，他们的进步就明显慢了下来。

什么是成长型的关系？

我们称之为成长型关系，也有其他的专业人士将之命名为“过渡关系”、“回弹式关系”、“试验式关系”、“疗伤关系”。精神病学家马丁·布林德（Martin Blinder）在他的书《选择爱人》（*Choosing Lovers*）中比较细致地描写了各种类型的关系，他认为每种类型都是独特的，满足了不同对象的特别的需求。在本章后部分，我们将会讨论两三种比较常见的类型。

成长型的关系在一段时间内能够帮助人们更好地在山路上攀登，因此对双方都是非常健康的。但顺其自然是不够的，我们应该了解这种关系，明白这种关系是如何运作的，这样就能加强其有助于成长的部分，使其效果更加持久，也许还能减轻关系结束之际的痛苦程度。

这种成长型的关系的典型特点有：

●这种关系往往出现在婚姻或是一段感情结束之际，但其他任何时候也有可能。

●你往往是与潜在的恋人产生了这种关系，但这种关系的对象也可能是朋友、家庭成员、治疗师，甚至是你的伴侣。

●这种关系通常是短暂的，但也可能发展为更为持久的关系。

●这种关系通常是治愈性的，但也可能是破坏性的。

●这种关系通常发生在你的个人成长期或是你人生的转折期。

●你想要与自己和他人创建新的关系，这种关系就应运而生。

●这种关系可能会有一个“健康的终结方式”，不会是你所经历过的那种痛苦的破坏式结局。

●良好的交流是这种关系的特点。通常两个人会花很多时间谈论重要的话题，比如说个人成长和人生的意义。

●这种关系的基础是双方的诚实和率真，双方用从未有过的开诚布公的态度在交往。他们没有“精心打扮”以在新恋人面前摆出自己最好的那一面（在旧的“追求”体系中，我们中大多数人都是这样做的），他们

赤膊上阵，展现出最基本的情感，他们为此感到激动兴奋。

●这种关系的定位是成长，不是止步不前。这种治愈性的关系和那种昨日重现式的回放是不一样的。什么是昨日重现式的回放呢？一个需要母亲般照料的男人往往会娶一个过度负责的女人。然后呢，他结束这段关系，另娶了一个过度负责的女人（甚至名字都是一样或是相似的！）。而那个有照顾他人需求的女人呢？可能又嫁了一个“流浪猫”一样的男人，这样她就可以继续扮演以前的角色了。成长型的关系却不一样，这种关系要的是发展出一种不一样的新关系，这种关系是个人成长的实验室，而不是保存过去的模式。

我们说的难道是婚外恋？

有时，某人已经结婚了，或是有稳定的恋人，却保持着和第三方的关系，并称之为成长型的关系。这样的关系可能就是外遇。前来咨询的人中也有人将这种第三方的关系变成疗伤的过程，用来丰富自己的婚姻，使之更为坚固。这样的情况的确存在，但在这种情况下，这种新的关系往往只是友谊，并非婚外恋。如果卷入了三角恋中，往往就会有长期的后果，卷入的人很难从外遇的痛苦中恢复。

这时，持老派的婚姻与性关系的观点的人就会说："你说的是婚姻之外的关系，那就可能涉及性，你难道是在鼓励婚外恋或是乱交吗？"其实这种关系不一定就会涉及性；这样的关系不一定是浪漫的，也不一定需要涉及性。如果你无论是出于宗教因素还是道德价值考虑，都不赞成发生婚外性关系，那你依然可以拥有不涉及性的朋友关系，这样的关系也能极大地帮助你学习和疗伤。

成长型的关系可以帮助你了解自己，帮助你了解你必须了解的东西，但它必须符合你的价值观。

为什么有些人更容易建立成长型的关系呢？

有些人更容易建立成长型的关系。

●离婚后，比起被甩者，甩人者能更快地进入新的关系。

●离婚后，男性往往能更快地建立新关系。

●比起男性，女性更有可能与朋友发展出成长型关系。

●比起性格内向的人，性格外向的人更有可能利用成长型的关系来疗伤。根据迈尔斯-布里格斯性格分类法①进行的调查，我们发现性格外向的人和别人在一起能更好地疗伤，而性格内向的人独自一人才能更好地疗伤。

●情感上处于开放状态，容易受到他人影响的人更容易发展出治愈性的成长型关系，而不愿意谈论感情，在情感上封闭的人则不太容易。

●处于叛逆期的人通常会有成长型关系。（关于叛逆期，参见第十二章转折期的内容）

●比起年龄大的人，年轻的人更容易发展出成长型关系。

●参与离婚恢复课堂或是讨论课的人几乎都会自动地和其他课堂参与者发展出成长型的关系。这就是课堂学习的“额外效果”。你在这种课堂中发展出的友谊很有可能持续很长时间，甚至成为终生友谊。这种友谊可能会比你以往的许多关系都要健康，都更利于成长。但不要忘了，你在课堂上可以结交这种朋友，在课外同样可以结交这样的朋友。

●许多人并不想发展这样的关系，他们担心事情的发展会超出自己的控制。他们想要安全的关系，那种不会变得长久的关系。面对潜在的恋人，你应该清楚地表达出自己的愿望、需求和目的，要做到开诚布公，这一点很重要。如何控制你的参与度，如何把这段关系控制在你希望的程度，这都是你可以决定的。

离婚课堂中有15%~20%的人并不是在离婚后报名的，他们是在离婚后的成长型关系结束后才报名的。离婚后，最初的关系都不会特别长久。可这种关系结束时带来的痛苦程度甚至超过了离婚或是重要恋爱关

系结束时。

到了21世纪，我们有了无数种转型的方式，成长型关系也是其中一种。更多地了解这种关系的种类，你就更有可能在这种关系中得到更多的治愈。为了达到这个目的，我们现在就来了解一下最为常见的两种成长型关系：激情型和治疗型。

激情型的情感关系

人们的重要恋爱关系结束后，最为常见的成长型关系可能就是激情型的，其重点就在于浪漫的爱情。人们终于，或者说似乎在这种恋情中找到了上一段婚姻中缺少的所有东西：激情、诚实、良好的沟通、共鸣和理解。既然如此，这两个人当然想要永远地这样过下去，彼此紧紧相拥，一起谈论共同的未来。

但是，想要在这个阶段长相厮守，对双方而言也许并不是有益的。我们先来考虑一下这种激情型情感关系中潜在的陷阱和好处：

陷阱：你把兴奋和激情都寄托在了对方身上。你是不是太看重这段新关系了呢？你处在转折的汹涌波涛之中，感觉真是棒极了，你真想永远这样。你的新恋人让你如此开心，你觉得没有了对方，你就活不下去。此刻，你需要提醒自己：你还处在恢复期。你要对开始了这段恋情的自己负责。你想成为心中的自己，但你才刚刚开始。给自己点时间，使你成为心中的自己，不要着急。和对方在一起，你真的感觉很好；但不要让对方来掌控你的喜怒哀乐，你要自己做主。

好处：这段恋情存在的一个重要原因就是你的个人成长。在这段恋情中，你要学会的是疗伤，改变，获得自由，做你自己。好好利用这个机会，要认真学习。你已经创造出了能够实现自我成长的环境。

陷阱：把你的新恋人推上了宝座。如果你犯了这个错误，那么这段恋情的潜在治愈效果就要打折扣。你可以再次试一试已故治疗专家维吉尼亚·萨提亚提出的“身体姿态”练习（回忆一下我们在第十五章讨论过的内容以及插图）。你们摆出宝座式恋情的姿势，感受一下这种关系。让你的恋人站在宝座上（椅子、矮凳或是小桌子），而你站在地板上。之后，互相交谈，互相拥抱一下。真切地感受一下这种关系。站在宝座上的对方通常会感到孤独、危险和不舒服。

陷阱：过度关注未来。这段恋情给你带来的感觉太好了，你开始构想未来，开始想象和对方结婚后，永远在一起会是什么样的。活在未来，疗伤的效果就打折扣了；活在现在，才能实现治愈效果的最大化，才能表明你是个自我实现（Self-Actualized）型的人。你需要享受这段

关系中每时每刻的景致，把每一天当作是你的最后一天来过。你们应该交流此时此刻的感受，不要去梦想未来，也不要去关注这段关系能够维持多长时间。

好处：拥有这种恋情的人通常都有良好的沟通方式。通常，你会把心里话讲给对方听，这样你也就前所未有地暴露了自己。你的宝藏打开了，你也许更容易受到伤害，但你与对方的关系会更亲密。你要知道，这段恋情教给你的重要一课就是学会亲密，学会暴露自己。不要忘了，你在这段恋情中学到的沟通技巧和暴露自己内心的感觉在其他的关系中也会派上用场。

陷阱：你觉得自己再也找不到这么好的人谈恋爱了。你把这段关系紧紧抓在手里，部分原因就是你觉得对方是你“今生今世的唯一”。（这或许是你在社会中学到的一种期望？）遇到这个人后，其他的人都不会像现在这个人这样有趣，这样让人兴奋。你会这么想也有一定的道理。但是，你感觉兴奋的原因并不是对方，而是你自己的成长。你活在当下，暴露了自己的内心，有了新的感受。你感到兴奋的主要原因是你走出了你的外壳，找到了自己，在情感上“回归了自我”。

你可能再也不会有这种走出外壳的兴奋感了，但在未来的恋情中，你有了由快乐和亲密带来的兴奋、情感上亲近、爱别人和被爱的潜力。这些东西甚至比走出外壳之后带给你的良好感觉更有意义。

好处：你知道了健康是一种多么美好的感觉。亲密的感情会让你暴露，会让你有受伤害的可能，但你在成长，在逐渐成为自己，你就能够承受这样的后果，你对自己的身份也会感到更安全。此时，你需要明白的重要一点就是：这种感觉并不局限于这一段关系；在和其他人建立的关系中，你也会有同样的感受。所以，不要再以为你只能和对方建立这样的关系了。因为你变得更加接纳自己，所以只要你愿意，你就能建立更多的健康的关系。

好处：成人之间的恋情也可以是成长的实验室。还记得第四章和第十二章的内容吗？我们讲到了原生家庭和童年影响的问题。作为成人，你可以重新加工、再次学习童年时学过的东西。这种成长型恋情是你成长的良好“实验室”。这段新恋情很有可能不同于你与原生家庭成员或前任恋人之间的关系。为什么这段恋情会如此美好，这种不同也是部分原因。

陷阱：情感投入不均衡。你很容易就把80%甚至是更多的情感时间

和精力投入到这段恋情中，从而忽略了对自己的情感投入。这就限制了你的疗伤效果和成长，反而加快了恋情的结束，还让分手更加痛苦。如果你想要成长型恋情的治愈效果达到最大化，你就要约束自己，做到在自己身上和这段恋情上进行同等的投入。这样，你就不会在这段令人兴奋的新恋情中迷失了自我身份。

记录自己的时间。看看你花了多少时间用于提升自己，比如说培养爱好、上课、独处或是和朋友在一起？又花了多少时间和对方谈情说爱呢？

尽可能多地学，尽可能多地疗伤，不要把珍贵的蝴蝶捏在手里不放，要让它飞，给它自由。你紧紧抓住对方不松手，紧紧抓住这段恋情不放，你就不能继续攀登，不能完成自己的治疗过程了。

友谊和治疗型关系

成长型关系不一定就是恋情。事实上，非恋爱性质的成长型关系也有很多好处。与好朋友或是某个可以信任的家庭成员建立成长型关系，你也可能拥有同样的治疗效果。你也可以谈论自己的感情，也可以前所未有地袒露自己的内心。这样的友谊当然没有恋爱关系中的那种战栗、兴奋和激情。可是，这样的关系更为安全，结束之际，你们也不会有恋情结束时的情感痛苦，疗伤的效果却是一样的。恋爱是改变过去交往模式的实验室，友谊和治疗型的关系也是一样的。

心理重建课堂的参与者很容易认同以友谊为基础的成长型关系。参与者们彼此开诚布公，诚实相待，分享生活中重要的方方面面，彼此之间就有一种亲密和亲近的感觉；他们觉得这样的关系很特别，比以往建立的关系更健康，更有助于疗伤。学习如何建立这种友谊性质的成长型关系，是离婚恢复课程中最有价值的内容之一。

治疗也可以是一种成长型关系，这取决于治疗师和治疗方式。那种界限明确的、收费的、专业的咨询治疗同样也可以安全地促进个人成长，帮助你建立治疗关系，并成为你一生中最有价值的经历之一。

成长型的关系可以持久吗？

是不是每一段成长型关系都注定要终结呢？无论每段关系本身还是开始这段关系时的情感状态，这段关系的根基都是独一无二的。成长型关系的基础就是为了成长和治愈；这就是其存在的目的。长期的承诺型关系呢？其基础是为了长久。这两者之间的差别是什么呢？

在建立成长型关系期间，你处在某个过程中，是不稳定的，在不断地成长和变化，你在治疗过去留下的情感伤害。今天的你和昨天的你是不一样的。到了明天，你又是另外一个样子了。在这个快速变化的过程中，你的基础也应该是灵活多变、不断适应的，这样才能给你的变化留出空间。这样的基础本来就不适合建立长久关系。

你开始了一段成长型关系，当然了，你不可能写下一份“合约”，甚至连口头协议都没有。可是，不管怎样，这份合约是存在的。这份合约中就写着：“我需要通过这段恋情来找到什么是真正的我。”长期关系的基础更加稳定和持久（当然也不是一成不变的）。长期的关系需要双方的承诺、目标和稳定。

如果想把成长型的关系变为长期关系，我们就需要撬开这层关系，重建基础。怎么做？方法是多种多样的。有些人先用健康的方式“了断”了他们的成长型关系，然后其中一方或是双方就成了“小马驹”，他们跑到牧场上，在自己身上不断地投入努力，而不是在彼此的关系上投入。接着，他们又回到一起，建立起一种更为持久的关系。

我们也可以通过良好的沟通来改变成长型关系。这段关系要变成有承诺的恋情，双方都必须清楚其中的代价和好处。在长期的恋情中，双方都必须对自己的感情、投入和角色付出和负责。这种交流必须是开诚布公的。如果双方在清楚明白地彻底交谈后，决定要把成长型的关系变为有承诺的长期恋情，那就是可行的。

还有另外一个问题需要考虑。如果你真的处在改变当中，你可能就不是这段关系开始之初的那个人了。在进入这段成长型关系之初，你可能想找一个完全不同于你父母、你的前任和你以前朋友的人。现在，你的这种需求已经得到了满足，或许你想要找一个更像你父母、前任和以

前朋友的人了。所以，需求满足后，你就会想结束这段关系。出于各种不同的原因，很多处在成长型关系中的人最终都不再需要这段关系了。

不要急于把成长型的关系变成有承诺的恋情。双方都必须先充分认清自己所处的位置，再步入更为稳定的将来。

为什么我得有这么多？

有时，人们会问，为什么他们就得有这么多成长型关系呢？这个问题提得好。答案如下：

●也许你处在成长型关系的时候，过度地关注了未来，而没有关注当下，所以这些关系就只达到了一部分的治愈效果。

●你满脑子想的都是对方多么棒，结果对自己的恢复和治愈过程关注得不够。

●你不知道该如何健康地结束一段关系，所以到了分手的时候，你感到非常痛苦。（由于痛苦，你就需要再建立一段关系来治愈这段关系结束带来的痛苦。）

●也许你的原生家庭和童年影响给你留下了很多创伤，你就是需要多段关系来治愈。

●你一步步地走过了我们之前所有章节所描述的内容，但你没有真正明白其中的含义。如果你真正意识到了其中的含义，那么治愈效果就会增加不少。

●你有多段恋情，原因之一就是这些恋情中有潜在的激情。这种直接的激情大大弱化了恋情的教化作用。你轻易就陷入了肉体的激情中，没有在意识层面醒悟过来。

●你和对方可能在情感层面缺少有效的联系。如果你没有活在当下，没有真正关注这段关系，如果你避免亲密而不是寻求它，你们就不可能达到亲近、紧密联系、亲密的地步，就不能在这段关系中实现治愈。如果在成长型关系中你们没有在实质上完成亲密的任务，你可能就不愿意结束这种关系。

每一段关系都会促进你的成长。区分每一段关系，对每段关系和关系中的对象都心存感激，可能会对你有帮助。本章末的家庭作业就是建议你写下自己在每段关系中学到的东西和治愈的伤害。

善待自己。如果每进入一段感情或是结束一段感情时，你内心的批判者都要痛批自己，那你就又一次否定了疗伤这件事。每次你为自己建

立一段成长型的关系，你都应该好好表扬一下自己。这样就能将已有的疗效最大化。

把自己的重要恋情变成成长型的关系

这种治愈型的关系有很多让人兴奋的地方，其中之一就是可以把自己的婚姻或是最重要的恋情也变成成长型的关系！如何才能实现呢？一样的方法：活在当下，良好的沟通，不要期待未来，负起自己的责任（对个人而言，你要对自己的感情和态度负责；对双方而言，你要对开拓这种新关系负责）。

如何在自己的婚姻中开拓新关系呢？你可以阅读本书关于叛逆和治愈型分居的部分，了解更多的内容。要做到这一点不容易，但大多数人都可以在撬开重要恋情的表层关系后重建新的基础。布鲁斯和尼娜·哈特（Nina Hart）合著了《爱的选择》，这本书旨在帮助你在有承诺的恋情中创造出成长型关系。

学习良好的沟通技巧

成长型关系需要良好的沟通，如何最快地提高自己的沟通技能呢？那就是学会用“我”字开头的信息来替代“你”字开头的信息。（我们在第九章谈论如何表达愤怒的时候，就介绍了“我”字开头信息的概念。）

“你”字开头的信息就像是扔向对方的有毒飞镖，对方要么会进入防御状态，要么会开始想该如何回敬你。“我”字开头的信息表达的是：我对自己的感受和态度负责。

使用“我”字开头的信息可能并不容易，因为你不一定总是了解自己心里在想什么。那如何开始使用这种方法呢？这样做会比较容易：无论是与自己沟通，还是与他人沟通，句子的开头都用“我”。可以尝试用这四种沟通方法：我认为______；我感觉______；我想要______；我会______。想法和感受不能混为一谈，想法和感受要用不同的方式表达，这样才有助于沟通。如果你不告诉别人你想要什么，就很有可能得不到你想要的东西。完成沟通之际，你需要承诺你将要采取什么样的行为。采取负责任的行为来得到自己想要的东西，才是真正地用行动证明自己说过的话。

男人往往很难触摸并且谈论自己的感受。用“我觉得”这样的句子能帮助他们克服这一困难。而女人呢？她们往往能够告诉你周围其他人想要或是需要什么，却不能告诉你她们自己想要或是需要什么。

健康的终结

成长型关系的另一重要部分就是健康的终结。这类关系大多都会终结，如果学会以健康的方式终结关系，那对双方的成长都是有好处的。这种关系固有的问题是：你开始对这种关系的未来有了期待，你希望这种关系维持得更久，而这样的话，这段关系也就不那么健康了。

短期的关系是有其“自然寿命”的，如果非要将短期的关系变得更长久，那你就是在用一种不恰当的方式拉长它。你一直拉，拉到这段关系断裂，它就会像橡皮筋一样反弹在你身上——然而这本来并不会这么疼的。

如果你能在橡皮筋拉得过紧之前，就松手让其回到友谊的关系上，那你以健康的方式终结这段关系的可能性就要大得多。如果你是活在当下的，那你就会注意到这个“当下”已经没有多大意义了。使你建立这段关系的需求已经改变了，你该着手终结这段关系了。你要承认，生活发生了变化，需求也发生了变化，并告诉对方你在这段关系中学到的东西。健康的终结会伴随着痛苦，但如果你强行延长这段关系，它带来的痛苦就会远胜于此。

在这段关系开始之初，双方就开诚布公地沟通过各自的需求和愿望，从而播下了健康终结的种子。皮特是军队的牧师，有一番话说得很好：“当时，我对她说，我就是一只落水的小猫咪，需要有人照顾，需要一只猫妈妈把我舔干。我也告诉她，等到自己浑身都干了，并不知道自己会不会继续和她在一起。从一开始我们就开诚布公，最后关系结束的时候，痛苦被降到了最低点。”

健康终结有什么样的特点呢？如下所示。我们希望你们的成长型关系能有这些特点。

●坦诚地交流。

●活在当下。一天天地过日子，不要共同筹划不确定的“未来”。

●为自己的感受负责任，坦诚地表达自己的感受。不要玩“我很好，什么事都没有”的游戏。

●一开始，就要明白这是段短期的关系。在这种关系变成长期的关系前，“承诺”并不应该出现。

●谈论自己的需求。倾听对方的需求。该分手的时候，你会看到一些信号的，留心这些信号，一旦信号出现，你要通知对方。

●成长型关系以分手告终的可能性是相当大的，你要有所准备。如果该分手，你打算如何处理呢？你们要讨论。（比如说，有没有另外的生活安排？交通怎么办？孩子有没有涉入其中？你们还要不要做朋友？你们共同的朋友怎么办？）

所有的关系都可以用上这套健康终结的概念。每个关系都有其自然的发展周期。有些是维系一年的短期关系，有些是持续多年的长期关系。哪段关系的寿命是怎样的，并不容易判断。承认自己的感受，为彼此生活中发生的事情负责，你就极有可能找到这段关系的自然周期。

在本应该放手的时候，还抓着不放，这种态度给我们的生活带来了很多痛苦。如果你认为别人应该对你的幸福负责，就很难放下本已走到尽头的关系。

你需要成长型关系吗？

除了开始一段成长型关系，你还可以选择另外的疗伤方法。然而，当你醒来的时候，发现有一只手可以握着；对自己有了新的认识的时候，可以对身边的人倾诉，这些当然都是美好的感觉。它们都有助于自己的治愈。

成长型关系就像一个地方，你可以在这里实践自己在这本书中学到的各种技能，如果你能明白这一点，就能更清楚成长型关系的好处。我们希望，你在阅读过程中获得的新领悟以及我们给你推荐的各种练习能使你在各种关系中获得真正的治愈，而不是在各种关系中重复老路子。

孩子和交往

你的孩子可能也会发展成长型的关系。他们可能突然和其他父母也离异的孩子成了好朋友。他们可能觉得自己与这样的朋友交谈更为舒服，而和具有“完整家庭”的旧朋友交谈起来感觉则没有这么好。

你对这些父母离异的孩子可能颇有微词，这一点会让你自己都觉得惊讶。你甚至可能不想自己的孩子与那些孩子在一起玩。惊奇吧！你会发现自己对离异也有偏见。不要忘了，你的孩子也在经历离婚期，与处境类似的人做朋友会对他们有帮助。你也知道，谁都有可能离婚。坚持对要分手的人持批判态度，对你并没有帮助。

如果你自己发展了一段成长型关系，那你的孩子在这段关系中处于什么样的位置呢？这取决于这段关系的类型。如果它是治疗型的关系，那就让孩子参与进来，这会对他们有帮助。孩子们意识到你在与人交谈，他们与人交谈时也会更放得开。如果你的成长型关系的对象是朋友或是家庭成员，那当然也可以让孩子加入进来，这样就能让孩子们也感受到：有特别的人可以交心，是一件好事。

如果你的关系看起来像是那种激情外遇式的成长恋情，那孩子要不要加入其中呢？这时你就要特别小心了。作为父母，你们一直在争吵，孩子都看在眼里，你也许希望向孩子展示更为平静且充满爱的关系。然而，这段新恋情带来的兴奋感很有可能会蒙蔽你的眼睛。你可能会让孩子过度参与这段关系。孩子在家里时，你邀请新伴侣前来过夜，这对孩子来说是个很难处理的事情。

我们已经说过，这种成长型/转折型关系变为长期关系的概率并不高。到时候，你的孩子也要处理分手带来的问题。你希望孩子在多大程度上参与到你的成长型关系中？考虑这个问题的时候，你一定要记住这种关系是短期的，而且往往都是要终结的。

成长型关系是你调整过程的一部分，在建立这种关系的时候，你要对此负责。你明白这一点，就能帮助孩子更好地理解这种关系。你更为清醒地做出爱的选择，掌控自己的生活，你的孩子就能并且也会跟着你这样做。

成长型关系的家庭作业

针对下列问题，在你的日志中写下答案。

1. 你对本章的反应是什么？本章节讨论的内容与你的经历一致吗？
2. 如果你有过一段或是几段成长型关系，请对其进行描述。这些关系有疗伤的作用吗？它们在哪方面对你造成了伤害？在每段关系中，你学到了什么？对方是朋友、恋人、治疗师还是家庭成员？如何让下一段成长型关系变得更有治愈效果、更加健康呢？
3. 如果你还没有经历过成长型关系，你想要一段这样的关系吗？你害怕暴露自己吗？你无法与人交流吗？你害怕再次受到伤害吗？
4. 如果你处在一段有承诺的重要恋情中，同时又处在治愈型的分居中，你认为有可能与对方发展一次成长型的关系吗？对你而言，这是新理念吗？

布鲁斯看到成百上千对的夫妇从死灰一样的关系中重建了崭新的恋爱关系。如果这是你的目标，你可以和对方一起好好读一读这本书，一起行动，这就是一个良好的开端。只要有时间，你就做功课。这一过程需要承诺，需要自律，还需要信心，你们双方要互相鼓励支持。但没人能够保证结果是怎样的。

你现在过得怎么样？

在进入下一章内容之前，做一下自评吧。然后你就知道自己是否可以继续前进了。

1. 在过去的关系中，我让对方为我的快乐和幸福负责，我错了，但我准备好原谅自己了。
2. 在过去的成长型恋情中，我学到了什么呢？我列出了清单。
3. 我现在有了新的认识，我把它当作依据，来选择以后想发展的成长型关系的类型。
4. 我建立了成长型的疗伤过程，这是疗伤过程的一部分，我对自己的行为负责。
5. 在成长型恋情中，我要自己掌控幸福；我正在成为我想成为的人。
6. 在这本书中（或是在参与的重建课堂上），我学到了处理关系的新技能，我要把这些东西付诸实践。我会在未来的关系中使用这些技巧。
7. 在目前的关系中，我开诚布公，利用良好的沟通技能。
8. 我在尝试新的健康行为，打破原来的模式，尽可能地让我的关系更有助于我的成长和治愈。

① 迈尔斯-布里格斯性格分类法（Myers-Briggs Type Indicator，MBTI）是性格分类的一种，其基本理论是根据瑞士心理学家荣格于1921年所出版的书籍《心理类型》。最先的开发者是美国的心理学家凯瑟琳·库克·布里格斯（Katherine Cook Briggs）及其女儿伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯（Isabel Briggs Myers）。虽然备受学术派的心理学学者批评，但经过50多年的发展，MBTI现已成为全球著名的性格测试之一。——译者注

第十七章　性

“我有兴趣，但是我很害怕”

分居之初，你非常害怕性生活，这是正常的。在调整过程中，你可以根据你的道德标准来表达自己的性需求。许多单身人士都遵循传统的道德准则：不要发生婚外性关系。其他人则喜欢“单身亚文化”，单身亚文化强调真诚、负责任和个性，这些人遵循这些原则。你也该想一想自己的标准了。（无论你如何选择，不要忘了，如果要过性生活，一定要过安全的性生活。）

离婚且处于中年：

……不敢出去倒垃圾，担心会接不到别人打来的电话。

……站在黑黢黢的停车场中间，大声叫道：“来抢我呀，来抢我呀！”

……有人来抢你的钱，搜你的身，你对他说，你没带钱，如果他再搜一遍你的身，你就给他一张支票。

……在门上放了一个指示牌，上面写着：“所有入侵者都会遭到侵犯。”

……往床底下看，希望能够发现有人藏在那里。

——洛伊丝

大家都非常期待这段路程的攀登。你也许刚拿到这本书，就翻到了这一章。也许从第一章的重建方块开始，你就在期待参与这章关于性的讨论了。不管怎样，我们都建议你不要着急，深呼吸，正确看待性这个问题。（先读第一章再说！）

在开始之前……

在开始讨论之前，我们首先要承认人们关于性有很多不同的态度和理念。我们也知道，我们的读者从“不要婚外性关系”到“只要感觉好，就做”，各种态度都有。在我们的社会中，性和道德是两个紧密相连的话题，无论你是严格道德的支持者，还是选择了非常规生活方式的人，我们都尊重你们的态度。

相当一部分的离婚人士参加了由教堂或是宗教组织举办的离婚讨论班，许多宗教团体的观点就是：性关系只属于承诺下的婚姻关系。持这种观点的读者可能觉得本章的内容有违他们的信仰。对此，我们表示遗憾，但这一话题对于处在离婚恢复期的人来说是非常重要的，我们认为跳过不进行讨论，是不负责任的。

我们认为在性道德方面，各种决定都是非常私人的，所以我们不在道德问题上做任何评判。简言之，对于离婚后的性关系，我们既不表示赞成，也不表示谴责。我们在本章中谈论了如何建立性关系，无论你的道德标准是什么样的，你都会觉得有所帮助。当然了，也不排除有人觉得本章内容无用。（同时，有些读者也可以跳过本章。）

一步一个阶梯

单身的时候，关于要不要发生性关系，我很矛盾。我心里的一个声音说，性对我的个人成长很重要，而另一个声音则说，对方不是自己的妻子，发生性关系会让我觉得有罪恶感。到底该怎么办呢？

——汤姆

在攀登这段路程的时候，你需要找到自己的路。我们每个人都有自己的道德标准，这在很大程度上决定了我们前进的方向。此时，由于不仅要努力攀登，还要努力寻找攀登的道路，你可能更加犹豫，更缺少信心。不要着急，一定要确定你所选择的道路真的适合你。当然了，如果选择的道路不对，你还可以换一条路。但是，也有人因为试了和自己价值观不匹配的方法，在情感和身体上都付出了惨重的代价。

这个重建方块分为三个阶段：缺乏兴趣阶段、性饥渴阶段，最后是回归正常阶段。每个阶段对自我调整都有巨大的影响。然而，并不是每个处在离婚期的人都会经历这三个阶段。有些人没有缺乏兴趣这一阶段，有些人则没有感受到性饥渴阶段。然而，这三个阶段都是极为常见的，你需要加以识别。

无论好坏，在婚姻存续期间，你是能和伴侣保持性关系的，但现在这段关系终结了。分手后，你面临着很多情感和社会调整方面的问题，其中就有如何处理自己的性欲望。

“我希望自己单身……”

传说中“自由”单身人士过着纵欲生活，离婚前，你有没有想过这到底是不是真的呢？你有没有好奇过在一周的时间里，每天都和不一样的、令人兴奋的人约会是什么感觉呢？

现在，你也单身了。（我们相信，一路攀登到此，你已经接受了单身的事实。）看看你周围的人。许多人都是独自过夜的。许多人晚上去参加单身派对，假装玩得很开心，而事实上觉得无聊之极。你也许找到了一个人共度夜晚，然而与这个人相比，你的前任显得充满魅力而且十分性感——虽然你一直以为前任是糟糕的。你认识的人好像都在与人交往，然后又分手了；你都搞不清楚谁和谁在约会。你幻想中疯狂的单身生活和事实的反差实在是太大了，这又加剧了离婚带来的创伤。

“约会？嗯，我也不知道……”

不要泄气，在性这一部分，开始的路程是最陡峭最困难的，随着你更加习惯单身生活，这些对你来说就会变得更加容易。你很多年都没有和人约过会了，你开口邀请的第一个人就拒绝了你。你参加了一个单身聚会，没有人邀请你跳舞，你目瞪口呆，有人邀请你跳舞，你同样目瞪口呆。多年后再次接触异性，你觉得自己笨拙异常，就像是第一次参加约会的中学生。天呀！如果有人挑逗你，你可能被吓得一辈子待在家里了。

多年没有约会，你们想知道对于成年人而言，什么样的行为才是恰当的呢？在十几岁孩子的派对上，可能还有规则，还有监护人指引。你父母可能告诉你什么时候必须回来。而现在，除了你自己，没有人会限制你，而你呢？你困惑迷茫，举棋不定，也不能信任自己的感觉。之前，你羡慕单身人士的自由，现在你巴不得重拾婚姻的安全稳定。还有道德和健康的问题，你该怎么办呢？

继续走下去，等你找到了自己的道路，你就会自在许多。等克服了困惑和不确定后，在约会和恋爱中面对异性，你就会发现自己已经能自如表达了。你或许会感受到十多岁时都没有感受过的自由，毕竟当时外界对你还有各种约束。

“你提出了那个问题，我很高兴”

在费希尔的离婚讨论班，性是最后一个讨论话题。这并不是把“最好”的留在最后，而是因为这是个非常私人的情感话题，只有等大家都觉得不尴尬了，才能谈论。怎么才能让大家少一些尴尬呢？我们请他们写下各自关于性的问题，也就是他们一直都想问却不敢问的。有些问题会让女性来回答，有些是让男性，由讨论班的引导老师来读出这些问题，没人知道是谁提出的问题。我们从中看到了离婚人士的心思。

刚分居不久的人常常提到的问题有：（1）“你觉得异性吸引你的东西是什么？”（2）“关于一起出去玩儿这件事，你会怎么表达呢？我讨厌约会这个词！”（3）“我不想搞得郑重其事，只是想一起出去，这种情况要怎么跟对方说呢？”

分居一段时间后，人们可能会开始问其他的问题：（4）“男性怎么看待刚开始交往就和对方发生性关系的女性呢？”（5）“女性如何看待同时保持不止一段性关系这件事呢？”（6）“发生过性关系后，为什么男人就不再打电话来了呢？”（7）“我拒绝发生非婚性行为，你还想跟我约会吗？”

性别角色转变带来的调整，无论对于男性还是女性来说，都是难题：（8）“如果女性主动约男性，男性会怎么想？”（9）“女性到底想要什么？我为一位女性开门，她却恼怒了。而下一位女性又等着我为她开门。我应该怎么做才好？”（10）“过去，我总是很自然地赞美女性，然后就约她出去。这一周，一位女性对我说，她喜欢我的腿，问我愿不愿意和她一起出去。我该怎么办？”（11）“约会的时候，你觉得应该谁买单？”（12）“避孕这件事应该由谁来做？”（13）“难道只有我一个人觉得用避孕套不舒服？”

关于孩子的问题也很难回答：（14）“谁来付钱请保姆呢？”（15）“保姆应该在谁家里呢？”（16）“孩子在家，而又有异性在家过夜，你怎么看待这个问题？”（17）“孩子不想让我约会。我该怎么做？”（18）“我家十多岁的孩子打电话给我，让我早点回家，我该怎么说？”（19）“对方的孩子来开门，看到是我，“嘭”地就把门关上了，我该怎么做？”

大多数离婚人士都非常害怕艾滋病、性病和其他性传播的疾病：（20）“我想要做爱，可是一想到性传播疾病，我就怕得要死。怎样才能确保不得病呢？”（21）“在做爱前，我怎么才能知道对方没有艾滋病呢？”（22）“生殖器疱疹是什么东西？真的很危险吗？”

离婚人士关于性有很多问题，这是可以理解的。以上的问题只是他们担心的事中的一部分。多萝西思考了性带来的情感冲击，她说：“上周，我意识到自己已经40岁了，而且离异，我可能再也不会有性生活了，我觉得非常压抑。”

我们不敢说自己能回答全部问题，但我们认为本章的讨论能够帮助你看清自己在性方面的疑惑。

“今晚不行，谢谢”

你还处在深深的痛苦当中，这一过程的第一阶段就是对性缺乏兴趣，或者是完全不能过性生活。在这一阶段，女性往往完全对性失去了兴趣，而男性常常会出现阳痿。你在情感上非常痛苦，而在现实中，你对性却完全没有兴趣，或是无法过性生活，这就让你更加痛苦。在讨论班上，很多人说：“我已经非常痛苦了，现在我又发现自己无法过性生活。真是雪上加霜。”身处深深的痛苦中，对性没有兴趣是非常正常和自然的事情；知道这个道理后，他们就会觉得轻松许多。

“如果你……就按喇叭”

分手后，我非常渴望过性生活，我给朋友打电话，问他们我该怎么办。但我是绝对不会考虑非婚性关系的。

——拉克尔

处在离婚期的某个节点，也许是愤怒这个重建方块的最后阶段，你就结束了无法过性生活的阶段。此时，你可能会走向另一个极端——性饥渴阶段。你的性欲前所未有地强烈，几乎到了让人恐惧的地步。在这个阶段，你的需求和欲望都特别强烈，因此你需要非常了解自己的感受和态度，这一点非常重要。在性饥渴阶段，你有很多感受，其中之一就是你觉得需要证明自己在个人生活和性功能方面都还挺好的。你打算以此解决的似乎不仅仅是性方面的问题，还有其他所有的重建问题。你想要克服孤独，想要觉得自己可爱，想要提升自我概念，想要征服愤怒，结交朋友——你把所有的事情都寄托在了性上。你的身体似乎想要仅仅通过性的宣泄来治愈自己。正因为如此，在性饥渴阶段，有些人觉得自己的行为有些“强迫性”。

有人用“一夜情”这种方法来解决性饥渴的问题。无论是在书上还是电影中，我们都看到过对这种方法的描述。他们想要出去约会，证明自己还挺好的，这种需求非常强烈，他们会尝试前所未有的性行为，几乎不怎么考虑道德或是健康的问题。

处在性饥渴阶段，人非常需要抚摸。随着离婚期的推进，你的身体可能会非常需要他人的抚摸。抚摸有一种奇妙的治愈效果。在婚姻中，虽然关系的亲密度和温度不同，但你很有可能还是获得了很多身体的抚摸。现在这种接触不在了。很多人会用性来满足身体被抚摸的需求；而身体的抚摸和性抚摸之间有绝对的区别，很多人却对此浑然不知。虽然两者截然不同，但你在很大程度上还是可以通过非性欲的身体抚摸方式满足自己对性接触的需求（比如说，拥抱、按摩、牵手、手挽手散步等）。

你可以通过非直接的性接触的方式来满足性饥渴阶段的需求。性饥渴阶段这种强制性需求的一部分是想要证明自己还不错，想要有良好的

自我感觉，你可以直接调整自己的感觉。建立起自己的身份和自信，明白你是值得爱的，这样你就能克服孤独的感觉，就能驱赶掉性饥渴阶段的部分压力。如果你每天拥抱的数量达到了“预期的配额”，你也可以驱赶部分压力。把所有的方法用上，你就能在很大程度上解决这一艰难阶段的需求。

正是因为性饥渴阶段，人们才会对离婚人士有一种成见，认为在性方面，他们很容易上钩。在这一阶段，离婚人士有可能成为容易上当受骗的人。这种性的欲望的确非常强烈。很多经历离婚期的人在性关系方面多少有些混乱。如今，艾滋、衣原体、人类乳头状瘤病毒等性传播疾病比较普遍，我们并不提倡这种滥交的行为。

回归正常

在婚姻存续期间，我们的性生活并不和谐。分居后，我们各自与其他人发生了性关系。等到我们复合后，我们惊奇地发现性生活和谐了。我们似乎因此得到了自由。

——迈克和简

最终，你还是会度过性饥渴阶段，进入性的第三阶段，也就是正常性欲回归的阶段。（当然了，每个人的性需求都是不一样的，不要忘了，并不是每个人都会经历所有的三个阶段。）处在性饥渴阶段的时候，人们会感受到强制性的、控制性的欲望，所以这一阶段结束后，性需求回归正常，人们会有一种解脱感。

在性的最初阶段，你做的是你觉得自己应该做的；到了后来，你做了你想要做的事情。大多数经历了离婚期的人会感受到性自由的进化过程，他们会突然明白自己是谁，自己的性本质是什么。这又是离婚期的另一个成长方面。

大多数人在婚姻当中都只有一个性伴侣，他们觉得自己应该如此。等到离婚后，处在性饥渴阶段时，他们可能会与多人发生性关系。

最后，他们决定再次回归只有一个性伴侣的生活，这是因为他们觉得自己想要这样。我们来想一想，这一过程会对未来的恋情有什么样的影响。一个人到了性的第三阶段，他（她）通过出轨来获得性满足的需求就小得多了。如果在性方面，你还处在“应该”的模式，那些不应该做的事情对你来说总有一种诱惑力。等到了第三阶段，你做你想做的事情，表达真实的你，出轨对你的诱惑就大幅减少了。

生命是丰富多彩的

之前，你说的所有东西，我都赞同。但现在你说，单身的时候感受性关系是一种个人成长经历，我就必须表示强烈的反对了。性是神圣的，只有两个人处在神圣的婚姻时才能有性。

——约翰神父

我们的社会把性吹捧得过头了，这可能是因为长久以来我们一直在性方面遮遮掩掩，一直否认性。性的“媒体观点”似乎与现实世界没有多大关系。为了兜售产品，广告用了大量性的元素。人们崇拜年轻以及所谓的美好、具有诱惑力的年轻人的性。这样的内容每天都在媒体上面狂轰滥炸，人们要在恋爱和婚姻当中实事求是地看待性，就不是一件容易的事情了。

大众的性观点往往缺乏对人类在性的精神层面的关注。性超越了平常的自我表达方式，是一种向对方表达爱和关心的，非常特别而且积极的方式。性是一种超越日常的自我升华。但是，这种精神层面不仅仅存在于性中，也存在于其他方面：克服愤怒、与他人交流的能力、学习如何喜欢另一个人、学习接受并且处理人类所有的情感。如果从这个角度来看待性，我们就可以把性理解为人类互相交往的众多正常的健康元素之一。

美国社会的历史根基是宗教信仰，传统上一直非常强调只和配偶发生性关系。然而，我们收到的信息却是含混不清的。许多人在离婚后，惊奇地发现和不爱的人居然可以有非常美妙的性关系。有些人持有传统的道德观点，或是宗教观点，或是两者兼有，如果他们有了婚姻外的性关系，他们可能就会觉得非常罪恶。也有一部分人的道德观是：只要不得病，只要不怀孕，那就随便来。

什么样的离婚调整是健康的呢？你应该成长，不再过分强调肉体上的性；性是与他人分享和交流的特殊方式，你应该明白其中的美。什么是性的个人风格呢？（1）它是你的个性、独特性和道德的真实表达；（2）你不仅要关心自己，同样也关心性伴侣的需求和健康；（3）不伤害他人，不伤害社会，有社会责任感，同时也是一种自我实现……和人

性。

每个人都应该养成独特的性道德，符合各自的信仰、价值观、个性、背景、态度和经历，并且适用于对方。许多人都不会选择发生婚姻外的性关系，对他们而言，这就是非常适合的选择。而另外的人则认为，在恋情结束后，性经历是有效解决性饥渴阶段的需求和治愈自己的方式。

大多数离婚人士安于一个阶段只与一个人保持性关系。事实上，大多数人的性关系需要情感关系来保持，这一点是很明确的。两个人互相交流、相互信任、相互理解、相互尊重，再加上他们的性关系符合彼此的道德价值系统，他们就不会感到不安。如果在性关系方面，你能达到这种层面的自我实现，将来再婚的时候，你就不太会有寻求婚外恋的需求。

可以谈吗？公开讨论性

你现在离婚了，进入了离婚人士的亚文化圈子，我们现在来看一看你在这一过程中还有可能遇到哪些其他的调整问题。

女人们经常抱怨的是：男人们感兴趣的是和她们上床。然而，我们发现，喜欢那种廉价随意的性的离婚人士是极少的。不幸的是，在我们的社会，很多人除了性这方面，就没有什么能跟异性交流的了。性可以是，往往也是接触起来最容易的途径，但不要忘了，如果是暂时的性，其潜在的代价是巨大的。男女的交往除了性，还有很多其他方面。如果你能做到在其他各方面都与异性进行交往，你的生活就会丰富多彩得多。（我们在之前的章节谈论过如何与异性发展非浪漫的与性无关的关系。）

在我们的讨论课堂，我们发放问卷，问大家想要讨论的话题，大家的第一选择是恋情，非常有意思的是男性和女性在第二选择上的差异。几乎在所有的讨论班上，女性的第二选择都是性，而男性的第二选择都是爱。大吃一惊？还有更让你吃惊的呢。相较于男性，女性不仅对谈论性有更大的兴趣，而且谈论起来，也更自在。一次在课堂上讨论性这个话题后，伯特说出了心里话，他说自己回家后完全无法入睡，他太吃惊了，话题是性，而班上的女生却交谈自如。

我们认为：与他人互动的过程中，坦率是一种非常健康的方式。（你应该还记得，我们在十三章谈到了摘掉面具，开诚布公地交流。）在过去，性是一个绝对不能公开讨论交流的话题，结果就是人们无法了解，进而也就无法处理自己对性的态度和感受。现在，我们开放得多，就像我们理解和形成其他的人类情感一样，我们也能够理解和形成自己的性感受。

在性方面的坦率也带来了非常便利的一面。在离婚圈子里约会的时候，你可以在关系发展之初坦率地讨论性关系方面的问题，最大限度地避免那种猜心思的游戏——我们要上床，还是不要？你和很多人的约会最终都不会产生性方面的亲密，所以那些猜心思的游戏是不合适的。公开讨论过这种话题后，你就可以更自然、更正常地发展这段关系，不用揣测对方和自己在性方面的位置如何。

如果你还处在重建的早期阶段，一想到性生活，你就不寒而栗，那你也可以把自己的态度告诉对方：“我现在真正需要的是走出家门，和朋友在一起，在这个阶段，任何超越了友谊的东西都不在我的承受范围内。”如此坦率地讲出自己的观点后，你会惊奇地发现对方的反应非常好。大多数人都会表示理解，会接受你，而且他们也在经历离婚期，也有过类似的感受。

不互相利用

有些人孤单，甚至绝望，这种人还不少，他们给离婚亚文化带来了另一个问题。因为他们的存在，性这个问题就显得更为复杂了——他们本质上是想找个人来利用。如果你是个善良的、关爱别人的人，看到自己周围有这些需要照顾的人，你可能会忍不住想要满足他们的需求，而他们需求的一部分就是性。

在离婚亚文化的圈子里，有那么多孤独和需求，对于那些处于同情陷阱的人而言，就会引发特有的调整问题。什么是同情陷阱？就是觉得自己有必要去照顾别人，回应别人表面上的需求。如果你有这种倾向，你恐怕应该学会自私一点。（在这里，“自私”也有可能是负责任的途径。）

那些人孤独而绝望，你根本没法满足他们的需求。你必须首先满足自己的需求，照顾好自己，同时不利用别人，也不要让别人利用你。尽一切可能，使自我感觉良好，实现内心的成长，尽可能变得完整，克服自己的孤独和依靠他人的需求。这样才能为未来的恋情，为帮助那些真正需要帮助的人打下坚实的基础。

角色和规则：谁对谁做了什么？

进入离婚人士亚文化圈后，很多人还面临另一个大问题，那就是规则。你觉得自己就像是个满脑袋都是疑问的青少年，不太明白、也不太清楚该怎么做。在性行为和态度方面，我们的社会发生了很大的变化。最大的变化就是：我们不再遵循追求游戏的各种行为规则，而是自由地做自己。如果你不知道“自己”是谁，自由地做自己对你来说反倒会非常困难。你需要找到自己的方式，跟随自己独特的方式。过去，你只需要遵循既定的规则，而现在你要坦诚面对自己是谁，然后尽可能地表达出这种独特的个性，后者当然困难得多。当然了，你是谁？其中道德价值就占据了很重要的一部分，这是不言而喻的。

如今，性别角色发生了变化，这又带来了另一个挑战。女性可以在所有的事情上占据主动，即使是性也不例外，这对两性而言都是颠覆性的。在关于性这一话题的讨论课上，女性问：“女人占主导地位，男人的感受是怎样的？”男性的典型回答是：“女性占主导，他们有一种非常解脱的感觉。”之前是男性占主导，男性可能被拒绝，但他们不得不承担下来。现在女性要开口了，男性不用承担全部了，女性也有了可能被拒绝的风险，这让男性感觉不错。

虽然男人们在讨论课上如是说，但女人们说，现实生活中男性都害怕如此自信的女性。虽然男人们说自己喜欢有女人邀请他们出去，但真正出现这种情况的时候，他们并不自在。现在的情况似乎是这样的：理智上男人们喜欢女人们占主动，但情感上男人们不太驾驭得了在两性关系上如此自信的女性。

并不只是男人才有这个问题。女人也觉得困惑。某个女人可能会说自己愿意邀请男人出去，但真到了那个时候，她又回到了过去的性别角色中，怎么也做不出邀请男人出去的事情。对于很多女人而言，这是双重身份的适应过程，一是适应单身，二是适应女性的新身份。

但是，这并不是一成不变的。社会的标准就像钟摆，忽左忽右。上个世纪末，社会运动的坚定目标是性自由和两性平等。到了21世纪，更为传统的价值观又再次浮出水面。充满变化的路并不好走，你会经历很多不确定和困惑。你应该了解自己，选择那些既能完成自我实现，又尊

重他人的价值观，并且按照这些价值观来行动。也许，现在就是最有必要采取这些行动的时候。

小心为上

如果你已经决定好了要放开自己，接纳新的性关系，我们想要奉上四字箴言：注意安全！

更为安全的性行为真的非常重要。艾滋病和其他性传播的疾病对全球范围的性行为产生了重大的影响。科学界和医学界一直都在寻求治疗这些疾病的方法，但是我们每一个人都应该负起责任来，采用更为安全的方式，保护自己和性伴侣的健康。

所谓“更为安全的性行为”，就是有意识地做出决定，将感染性传播疾病的风险最小化。当然，能够确保不感染性传播疾病的方式仅有两种，一是禁欲，二是对双方来说，对方都是自己唯一的性伴侣，而且对方是“经过检测，没有疾病”的。但是，我们还可以采取其他的方式，比如说下列几条措施：

- 定期体检；
- 在性交过程中，自觉地始终使用避孕套（最好再加上杀精剂）；
- 了解并杜绝性传播疾病的常见危险因素（比如说静脉注射药物、高风险人群）；
- 与潜在的性伴侣开诚布公地讨论性习惯和性偏好；
- 不要频繁更换性伴侣。

当然，无论是已婚还是未婚人士，每个人都有自由地表达性的权利，前提是性表达涉及的对象是自愿的成年人，而且在生理上或是心理上没有故意伤害对方的意愿。性行为是自愿行为，与他人发生性关系并不是义务（即便对已婚人士来说也是如此）。我们都是有性别的人，关乎性，就是做决定，再按照决定行动。我们希望你的决定是明智的、安全的、有趣的、以恋情为中心的，而且是你自己决定的。

孩子和性

离婚家庭的孩子也有性的重建方块。孩子在恋情、性，成为男人、女人和一个成熟的人等方面需要有角色榜样，而父母的关系结束了，他们该在哪里寻找榜样呢？

父母有了另外的恋情，往往会让孩子觉得迷惑。孩子多少感觉到父母各自的新恋情中会伴有性行为。（父母中哪一方有性生活，哪一方没有，父母觉得孩子不太清楚，孩子其实知道得很多！）如果父母还处在性饥渴阶段，浑身散发出荷尔蒙的气息，孩子们该怎么办呢？他们该怎么应对父母出现的这种新行为呢？

答案是沟通。这听起来非常老套，但在这个时候，沟通是极为重要的。父母坦率地、开诚布公地和孩子谈论性，用孩子所处阶段能够理解的方式谈论性，对孩子和父母都很有帮助。孩子的生活中虽然有很多焦虑和不安定，但这种混乱也可以成为学习的开端。随着父母重建进程的推进，孩子很有可能会对性，对他们自身的成熟有更深的理解。

孩子们在亲戚、祖父母和他们父母的男女朋友身上也可以找到角色榜样。一个十多岁的孩子是这样对我说的："现在我的身边有了更多的角色榜样！"

你现在过得怎么样？

在本章中，我们讲了很多的内容，但还是有很多东西是没有讲到的。对于离婚人士而言，性这个重建方块是绊脚石，所以在继续前进之前，你一定要确定自己已经处理好了所有的问题。请按照下列内容评估一下自己的进程。

1. 和潜在的恋人一起出去，我觉得很自在。
2. 我知道自己目前的道德态度和价值观，同时也能向别人解说自己的观点。
3. 时机成熟的时候，我觉得自己可以建立起一段深刻且有意义的性关系。
4. 即使换一个恋人，我也可以自如地与对方建立亲密关系。
5. 我的性行为符合我的道德观。
6. 我对自己目前的约会情况表示满意。
7. 我的行为在道德上符合我对孩子们行为的要求。
8. 我以自己满意的方式满足自己的性需求。
9. 与他人交往时，我对自己的行为负责。
10. 我了解到在对性的态度和价值观方面，男人和女人之间存在不同，但同大于异。
11. 和异性在一起，我觉得自在。
12. 虽然我想要的行为方式可能并不符合他人的期待，但我已经可以放心地按照自己的方式来做事了。
13. 我不会让性饥渴阶段的强制性需求控制我的行为。
14. 我以自己可以接受的方式来解决性饥渴阶段的需求。
15. 很多人处在深深的悲痛之中时，对性没有欲望，也无法有性行为，对此我表示理解和承认。

16. 每周我得到的拥抱数量都能达到自己的目标。

第十八章　单 身

“单身也没关系，你是这个意思吗？”

单身——你正好可以在这个时期致力于自己的个人成长，而非其他各种关系。通过一段时间的单身，你可以建立内心的自信，你就能体验并且享受单身的生活，知道这也是一种可接纳的、可选择的生活方式，并不是什么孤独的阶段。然而，如果你把单身当作避免另一段亲密恋情的方式，你也很容易卡在这个重建方块上。

现在，我明白了单身生活是一种对能力和自我的肯定，而不是尴尬地承认失败。现在，与他人在一起，我更加放松。我不再浪费情感精力做一只社交变色龙。离婚后的内疚感、自我怀疑，还有像“我还能爱上谁吗？”这样的疑问极大地减少了。我是一个快乐的单身汉，这是以前的我不可能做到的事情。

——拉里

在这段路程中，你会看到有人在独自攀登。他们对自己的攀登能力已经有了足够的信心，他们选择按照自己的节奏来走，不再跟随大队伍。他们中有些人选择了独处，为的是在自己身上投资。有些人只是想要并且需要一个人待着，回顾一下脑子里的各种想法，独自享受一下沿途的景色。这一阶段就是单身。

之前你有过真正的单身生活吗？

许多人在结婚之前，从未学会独立生活。他们从父母家来到了婚后的家庭，从来没有想过单身的人也可能过着快乐的生活，从未想过“婚后从此过着幸福的生活”只是童话故事。

在嫁给乔之前，莫娜一直和父母住在一起。之前，她取悦的人是她的父亲，婚后她改为取悦自己的丈夫。乔第一次说自己要离开的时候，莫娜紧紧抓住他不肯松手。想到要一个人生活，莫娜就非常害怕。她从来没有学过如何取悦自己。她从来没有成为一个独立的人，现在一想到要独立生活了（这当然是挑战），她感到非常害怕。她已经35岁了，但她还是不了解自己，也不知道该怎么过自己的生活。这听起来也是够傻的，她自己也觉得尴尬。

她只能慢慢地适应独自一人的生活。最开始，她想要找点什么东西，找些什么人来依靠。随着她的自信越来越足，她开始为自己做事，并且开始享受这种感觉。她给一整间卧室贴了墙纸；她锯开木板，敲上钉子，给露台做了个新栅栏；孩子和乔在一起的时候，她就一个人去看电影，去听音乐会。她邀请所有邻居来参加派对。有了这些活动，她感觉非常快乐，她知道自己不需要别人。做一个独立的人意味着什么？她就是个很好的例子。

吉米是男性的例子。他母亲一直都悉心照顾他。衣服都替他洗好熨好，饭也按时给他做好，房间也给他打扫干净。这一来，吉米就能把所有的时间都用来学习和参加学校的活动，后来则是他的工作。他上大学的时候住在宿舍里。他不需要准备食物，也不需要做什么家务。后来他娶了简妮特，简妮特一手揽过了吉米母亲包办的事情。吉米觉得自己挺独立的，根本没有意识到自己有多依赖别人。后来，他离开了简妮特，才知道自己有多依赖别人。站在厨房里，他就连最简单的食物也做不出来，他完全不知所措。洗衣服是怎么一回事，他也完全不知道，他把内衣和红色的衬衣一起放在洗衣机里洗，结果他有了粉红色的内裤！对于汽车保养，你可以雇人来做，可是要找一个全职的厨子和家政人员，就很难了，而且非常昂贵。

慢慢地，吉米也可以自己做吃的了。最后他还有了勇气，邀请一位

女性朋友到家吃东西，对方还很喜欢他准备的食物。他的衣服也洗得更好了。他终于学会了熨烫自己的衬衣，为此他非常高兴，非常骄傲！学会照顾自己就像是长大一样，每一个成就都会给他成功的感觉。

“我和我的影子”

以前不会做的事情，现在学会了，我们所说的单身肯定不仅仅如此。所谓单身是一整套的生活。

约会和恋爱方面的独立自主就是个很好的例子。“我永远没法一个人生活；我需要另找一个人。”说出这样的话，对于刚分手不久的人而言是很常见的。到了单身的阶段，同样还是这个人，说出来的话可能是：“为什么要再婚呢？我现在来去随心所欲。吃什么，随心所欲。我不需要为了另一个人调整我的日常生活习惯。单身的感觉真是太好了！”在进入单身阶段之前，他（她）可能在寻找“丢失的另一半”。但在单身阶段，他（她）到了独自一人出去也挺舒服的状态。他们不会为了避免尴尬或是失败感而去寻找“约会对象”。恋情的质量也随之提高了：你现在是选择一起约会的人，而以前你因为想要和人待在一起，就随便找个人约会。现在你晚上出去，可能是为了分享，而不是因为有需求。你可能会碰到喜欢的人，但你喜欢的是对方这个人，而不是对方有可能成为你的终身伴侣这件事。

单身，喜欢单身

在离婚讨论班上，我们的一项家庭作业就是在单身阶段发展新的兴趣。之前，很多人都把自由的休闲时间用于做配偶想做的事情，或是和父母在一起时会做的事。现在，你的作业很简单，就是把这些时间花在培养新的兴趣上，或是你长久以来想要做的事情上。有可能是学弹吉他、学画画、学开车，也可能是没从事过的运动。在讨论班里，认真对待这项作业的参与者找到了很多他们真心喜欢的新活动，他们不再满足于迁就别人喜欢的活动。

单身就是做一个负责任的成年人。在与他人建立的各种关系中，我们扮演的角色和我们内心的态度和感情是有关联的。而且，这种关联是条双行道！你改变自己的行为，改变与他人交往的方式，就会发现自己的态度也变了。（“嗨，我现在发现自己单身过得也挺好。看我自己一个人做了多少事！”）

与处在贯穿一生的恋爱关系中相比，其实在单身阶段，你更容易在独立自主这个方面改变自己。一个中性的环境能够同时促进内在和外在的变化。单身阶段是一个大好机会，你可以在态度和情感方面产生内在变化，也可以在行为和关系方面进行外在的改变，这对于成长为完整的人来说是必要的。

“又单身了，真高兴……真的高兴吗？”

当然了，单身阶段并非事事都美好。研究表明，单身人士，特别是女性，在经济方面情况不容乐观。某些行业并不会考虑提拔单身人士。他们被视为情场的合法猎物。虽然人们加强了针对性骚扰的法律，但在工作场合单身女性尤其可能感受到这种压力，有人可能会希望她们用性来交换提升和其他的机会。（只举一个例子：很多大型的公司都有性骚扰的案件，最近，福特汽车也成为其中一员。）虽然议会在讨论要废除“婚姻税”，但按照税法的规定，夫妻共同缴纳收入税的确享有优惠。在申请贷款方面，单身人士的状态已经大为改变，但在经济上，他们的确还面临着很多歧视。

其他场合也会让单身人士感到不舒服。亚力克莎就对自己孩子的主日学校课程感到不满。老师让孩子画全家福，亚力克莎的儿子画了自己、他姐姐和他妈妈，而这就是他的全家。老师却让他再画一个男人，老师说：“我们都知道家里有爸爸和妈妈！”亚力克莎觉得受到了伤害，她失望而且愤怒，直接就对着教堂的牧师表达了自己的负面感受。

母亲节这一天，厄休拉来到教堂，当日的布道是有关婚姻爱情的。厄休拉和另外十多个单身母亲觉得自己完全被忽略了。那天她在教堂觉得压抑。她给教堂的神父写了一封信表达自己的感受。这一次，神父做出了让人满意的回复，他与单身母亲们见了面，两周后，神父专门为她们布道，这一次母亲的定位就更为广泛了。

如果你是单身父亲或单身母亲，学校往往也是个让人烦恼的问题。家庭教师协会的主席给约翰尼的家长打电话，让他们来主办这次飞镖大会。这位单身父亲解释说，自己很乐意做这件事，但他只有一个人。主席说，主办这次大会需要两个人，所以他就另外找人好了。家庭教师协会的聚会往往也是夫妻共同参与的。如果你单身一人前往，你会觉得自己形影相吊。

你一个人来见老师，老师告诉你，班里“所有的问题儿童”都来自单亲家庭，这就是为什么她想见见你。你的女儿简妮可能没有得到“应有的教育”，也许这就是她成绩不好的原因。而且你的女儿“才五年级，对男孩的热情过头了！”其中暗示的意思就是如果做母亲的和一位男性有“终

生”的关系，在对待男性方面，简妮就能做得更好。你觉得愤怒，觉得自己暴露无遗，觉得无法捍卫自己。你能说什么呢？

对于大多数常见的贬低和歧视行为，你应该有一些坚定自信的回答。你可以坚定地做出回应，帮助教育其他人，同时维护自己的尊严。这样，你自己的感觉就会好得多，而不是怒气冲冲地离开。

比如说：老师坚持认为如果生活在双亲家庭，简妮的表现就会好得多。你可以这样回应：“你是对的。做单亲妈妈很不容易。事实上，前副总统丹·奎尔（Dan Quayle）曾经说过单亲母亲是‘真英雄’。但是，我和简妮这些日子过得还可以。她成绩不好，我倒不觉得是因为我离婚了。为了提高她的成绩，我愿意辅导她，或是监督她多做些功课，或是付出什么其他的努力都可以。对于她的学习习惯，你有什么建议？你可以多给她布置一些功课吗？”

对方贬低你，认为孩子功课不好是你的个人生活造成的，你如此回答，就否认了对方的观点。该为学习负责的是老师、学生和家长三方面的合作，不是你的感情生活。

成功的单身生活

单身阶段要成功，往往需要很强的内心安全感。本章讨论了很多单身人士应对社会态度时的感受。如果你成功攻克了之前的重建方块，那你在单身阶段很有可能会感受到一种宁静平和。面对他人的态度，你可能会稍许有些不安，但你已经足够强大，能够应对。你可以从外界的偏见中学到东西，利用它们让自己有更安全的内心感受。

单身期是整个攀登过程中最有效果的阶段之一，在这个阶段，你内心的旧伤真的可以愈合。通过处理外界的偏见，你的内心也可以变得更加强大。

警告：我们很容易就卡在单身期。如果你在婚姻和亲密关系方面还有没有处理完的问题，你可能就会躲在单身阶段。你听到有人说："我再也不会结婚了。"他们听起来像是处在单身阶段。但事实上，从很多角度而言，这是真正单身的反面。害怕亲密，避免感情，抗拒婚姻，好像婚姻是我们社会最糟糕的机制一样，所有这些都表明这个人卡在了这个阶段。我们的目标是自由地在单身或是再婚之间进行选择，而不是永远单身。

在我们的社会中，单身已经成为大家可以接受的一种选择。一两代人之前，单身人士会被认为是怪胎，是找不到人结婚的人。在过去，家庭是社会的基石，结婚就是"爱国"。现在，大家的态度在变化；有一次谈论恋爱关系，一位女性问："为什么我们不停地谈论恋情，难道不能讨论一下保持单身的状态吗？难道我们必须视恋爱关系为理想状态吗？"

事实就是，每年美国有大约一百万夫妇离婚，因而单身越来越被大众接受。我们的社会中有大量的离婚人士，人们因此对单身的看法发生了许多转变。也许我们越来越能接受个体之间的差异了？希望如此！

孩子和单身

单身期也是孩子重要的重建方块。在孩子们长大步入婚姻的殿堂之前，他们也需要学习如何成为单身的、不依赖父母的独立个体。如果孩子们能够看到并且明白单身的重要性，他们就更可能在将来建立起成功的恋爱关系。

处在单身期，做父母的方式也是不一样的。在离婚调整期的早期阶段，父母拼命地想要确定自己是有人爱的，是有约会对象的，确定自己在多方面是没问题的。此时，孩子们常常苦不堪言，他们的需求被放在了次要的位置。在单身期，父母通常对孩子的需求有更多的反应。之前，苏珊娜在我们的讨论班做志愿者，她“需要”通过帮助别人感到自己的价值。等到了单身阶段后，她辞去了志愿者的工作，因为她想要花更多的时间陪孩子。到了单身期，父母就从自己的情感需求中走了出来。

你现在过得怎么样？

攀登到这个阶段，你已经得到了一个很大的奖励——可以看到林木线之上的风景了。你可以眺望远方！单身阶段当然超越了林木线。站在这里，你可以更清楚地看到这个世界。你更了解自己，也更理解他人，更理解你和他人的互动。你的人生观更为广阔了。到了单身期，我们就快要登顶了。加快脚步，到顶峰看一看风景吧！

在到达顶峰之前，按照下列内容评估一下自己的进程。

1. 我单身，我自在。
2. 我单身，我快乐。
3. 以单身身份参加社交活动，我很自在。
4. 在我看来，单身也是一种可以接受的、可以选择的生活方式。
5. 我在成长为一个完整的人，而不是寻找另一半的“半个人”。
6. 我花时间在自己身上投资，而不是寻找另一段恋情。
7. 在我的眼里，我的朋友是我想要共处的人，而不是潜在的恋人。
8. 我有孩子和家人，我享受陪伴他们的时间，没有抱怨他们剥夺了我的个人生活时间。
9. 作为单身的人，我找到了内心的平静和满足。

第十九章　目　标

“现在，我的未来有了目标”

刚分手的人往往生活在过去，他们往往非常依赖他人。等他们度过了离婚期，他们就开始更多地活在当下，不再像过去那样依赖他人。现在，你是个独立自主的人了，无论有没有新的恋情，你都可以规划你的未来了。

才开始离婚讨论班的学习时，我梦见自己开着一辆车冲出了山路，挂在了悬岩边。我害怕极了，动也不敢动。学习结束后，我梦见自己在一个黑黢黢的大坑里，我还是开着车，但是大坑前面有个水泥坡道，沿着坡道我可以开出这个大坑。

——哈里

转头看一看你攀登过的小径。难道这一切不让你觉得有成就感吗？当时的你处在离婚的深坑中，最要紧的事情就是活下去。当时，你顾不上给未来设定什么目标。你混一个小时算一个小时，混一天算一天。

随着我们的“高度”提高了，事情已经大有起色了，不是吗？攀登离婚期的高山不是件容易的事情，可你现在已经快接近顶峰了，你也有了些自己的看法。你回头看一看，自己是怎么走到今天这个高度的？看一看自己现在的情况，你就会明白自己有了多大的提高。你展望将来，明白自己已经下定决心要成为自己想要成为的人。

看一看自己的过去、现在和将来的生活

离婚的创伤给我们带来了动力，我们因此好好地审视自己的生活。我们往往会沉溺于过去，想着要是再来一次，我们肯定会用不一样的方式来生活。我们也往往会太过关注现在，无法思考未来。

现在，你该把部分关于过去的思考和现在的痛苦置之脑后，开始思考未来的目标和决定了。

处在巨大的情感痛苦当中，人就很难对未来进行规划和设定目标。这一章讲的是目标的设定，如果在情感上依旧非常痛苦，你就会觉得这一章读起来非常艰难。在阅读此书时，如果你的进度太快，没有真正花时间进行情感学习，你也许就应该把这一章的内容放一放，花上一些时间看一遍之前的内容，真正地进行你所需要的情感学习。

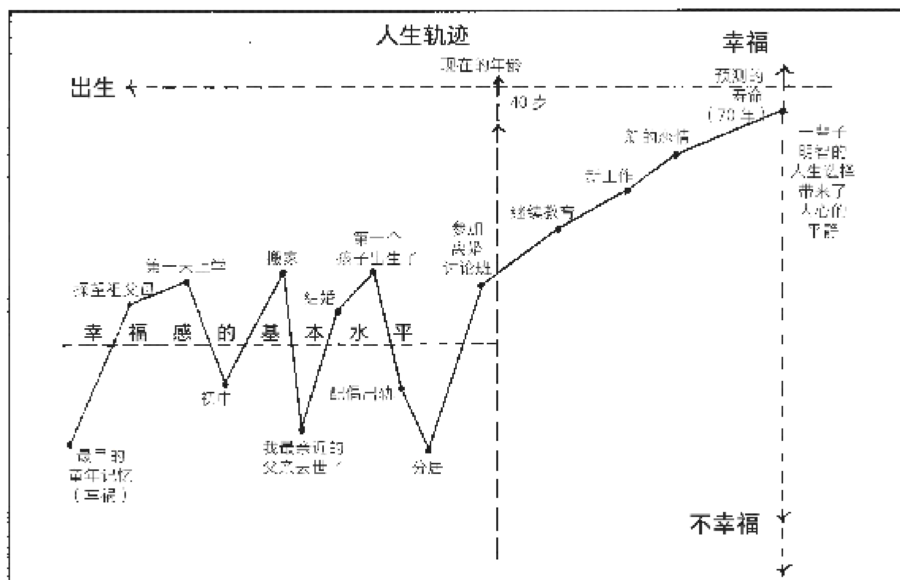
我们在第十一章曾讨论过这个问题，布鲁斯的研究表明，刚分手的人接受《田纳西自我概念量表》测试，会得非常低的分。使用《个性指南目录》（*Personality Orientation Inventory*）对刚分居的人进行测试发现，他们（特别是被甩的人）在思维和态度方面很大程度上是“生活在过去”。处在离婚深坑中人，对未来几乎就不抱希望，也没有什么目标。他们觉得自己进入了但丁（Dante）笔下的《地狱》（*Inferno*），大门上就写着：“进入这里的人，会放弃一切希望。”

如果你真的花上数个星期或数月的时间仔细阅读并且攻克了之前的章节，到了本章，你很有可能已经准备好继续自己的人生了。在本章，在你成功攀登了此山的基础上，你将要为自己的未来设定目标。

那我们就开始吧！

你的人生轨迹：练习设定目标

这是实验性的练习，能帮助你审视过去、现在和将来的生活。我们想要你画出自己的“人生轨迹”。所谓人生轨迹就是图表格式的“时间线”，你在一张纸上，从左到右，画出你人生的起起伏伏。（本小节末有一幅人生轨迹的例图，你可以参考。）



不要忘了，做这个图表只是为了让自己看一看；这不是美术作业，也没有人给你打分！（当然，到了本章末，我们会对这个“测试”进行提问。）涂抹也好，重新来过也好，一切随你。对你而言，最后的成品应该是真实的、有价值的。以下就是具体的步骤：

第一步就是尽量找一张足够大的干净的纸。纸越大越好，这样你就可以尽情地涂抹出自己的人生轨迹了。理想的选择是找一张几十厘米长的牛皮纸。

接下来，想一想你现在的年龄，然后再想一想自己大概能活多久。大多数人在思考这个问题的时候，都会想到自己死的时候会是多大年纪。有些人觉得自己会活到很大年纪，有些人则觉得自己会英年早逝。

好好感受一下这种感觉，看一看在寿命方面，自己的期待到底是怎样的。然后再想一想自己现在的年龄，想一想你已经过了人生的几分之几呢，还有几分之几的人生摆在你前面呢？比如说，你觉得自己可以活到80岁，而你现在已经40了，那你就已经过了一半的人生了。

拿出准备好的纸张，在上面画上一条垂直线，这条线左边的部分表示你已经度过的人生，右边表示未来的人生。如果你已经过了一半的人生，这条线就应该画在中间。如果你才度过了三分之一的人生，这条线就应该在靠左的三分之一的位置。比较一下你已经度过的人生，再对比一下剩下来的人生。你将要如何度过剩下的日子呢？

想一想，到目前为止，你的人生在本质上是幸福的还是不幸福的呢？在纸上画一条水平线，这条线表示的是你幸福感的基本水平。如果你这一生本质上是不幸福的，就把这条线画在中间偏下的位置。现在你已经准备好了，可以开始画你的人生轨迹了。

你的人生轨迹：过去

尽量回想你最早的童年记忆，这就是你人生轨迹的起端。好好思考一下这些早期的童年记忆，你可以从中了解你自己，了解你以后的人生。开始绘制你的人生轨迹，要反映出最早的童年记忆是否幸福。你的童年越是不幸福，你就越要从靠近底边的位置开始。

接下来，回想早期童年的重要事件。找出这些重要事件，绘制在你的人生轨迹图上。如果你记得有什么特别高兴的事情，就在靠近上端的地方标注出来。如果有什么特别不幸的事情，比如说家庭成员去世了，就把它们标注成不幸的事情。接下来就是小学、初中、高中，一路标注出你人生中的里程碑事件。在绘制这条人生轨迹的时候，你可以想象自己是在给朋友讲故事，告诉他们你人生中的重要事件。你的婚姻、你的孩子，都包括在内。

你的人生轨迹：现在

现在，想一想你离婚的事，想一想你现在的情感状态。许多刚分居的人会把离婚危机标注成为人生的最低点，但是不要忘了，你还有未来的日子呢，你还可以提高自己，成为自己想要成为的那种人。把离婚时和离婚后的幸福水平也画出来。

你的人生轨迹：不久的将来

你已经完成了现在这部分，应该考虑将来了。制定一些短期的目标，下个月要干什么，未来3个月要干什么，未来6个月要干什么。预测一下，在未来的人生中，你会做什么，你会有怎样的感受。是比现在更幸福呢，还是不如现在幸福？你是不是还有需要经历的痛苦，比如说离婚诉讼的最后宣判、财产分割或者是财政状况不妙，你有很多必要的支出，而收入却很低？尽可能如实地在人生轨迹上标注出你接下来几个月的情况。

你的人生轨迹：未来

开始制定长远一些的目标。问问自己："一年以后，我会是什么样？五年以后呢？到了年老的时候呢？我会有一张书写了人生幸福的脸，还是一张写满难过、酸楚、愤怒或是负面情绪的脸呢？退休会对我有什么样的影响？到退休的时候，我准备好了吗？不再工作了，我能适应这样的变化吗？如果以后患上了重大的疾病，我会有什么样的感受呢？我有没有养成健康的生活习惯来预防重大疾病呢？我的生活中是不是充满了负面情绪，等我年龄增长后，这些负面情绪会变成身体上的疾病吗？

你的人生就是播了种子的土地，种子会发芽、成熟，你会有收获。你想要你的人生有什么样的收获呢？站在人生尽头，回顾一生，你是想说"我过了想过的生活，我准备好离开了",还是想说"我错过了我的人生，其他事情也错过了。我还没有准备好离开"呢？

还有那个未来会和你生活在一起的人呢？再开始一段恋情，对你而言是不是很重要呢？等你老去，有人和你一起共同生活吗？或是你想一直过单身生活，享受单身的自由？

什么是你生命中的重要东西？是赚钱？是变得有名？是健康？是成功？"成功"对你意味着什么？你该如何做才能拥有成功的人生？问问你自己：你想要人们记住你什么样的贡献？世界会因为你更美好吗？回答这些问题时，你的答案让你舒服吗？

你是否在变成你想成为的那种人呢？什么时候你才开始变化，才开始行动？今天？下周？下个月？或者你永远不会成为你想成为的那种人？就今天吧，今天就开始行动。

孩子也需要目标！

父母离婚之际，孩子是非常困惑的。父母都处在离婚期的痛苦当中，孩子的需求往往被忽略了。孩子们不知道自己该前往何方，也不知道自己会遭遇什么样的事情，不知道该怎么看待明天。没有方向，或是没有目标，他们往往感觉迷茫。

孩子也可以把绊脚石变成重建方块（参见附录A）。如果孩子也能有机会经历这个过程，他们也能为自己、为自己家庭的新结构策划目标。如果没能参与这个过程，他们很有可能会迷失方向。

在这一时期，建构个人或是群体成长计划会对孩子很有帮助，比如说附录A提到的“重建方块”期。这样的经历能够帮助孩子增长技能，更好地应对父母的痛苦，更好地满足自己的需求。

本章中的人生轨迹练习也可以在修改后，拿给孩子用，特别是小学高年级以及更大的孩子。他们的时间观和成人不一样，但让他们考虑一下未来，让他们为自己设定一下短期目标（要比大人的短一些），也是很有价值的。

父母离婚，孩子经历的是一段不确定和不稳定的时期。我们要帮助他们，让他们对未来抱有希望，我们要给他们机会让他们设定自己的目标，这一点尤为重要。

你现在过得怎么样？

现在，你已经思考过了你的人生、你的未来，并绘制出了你的人生轨迹，那就花上一点时间来评估一下自己的进步，然后继续攀登，登上顶峰。顶峰就在眼前，你当然会想一下子冲上去，但你已经付出了这么多，应该保持稳定的步伐。回答以下几个问题，然后再继续前往顶峰。

1. 在攀登的过程中，我完成了每一个重建方块。
2. 我思考了自己的人生，绘制出了人生轨迹图表。
3. 我为将来设定了几个可行的目标，并且有执行的探索方案。
4. 我回顾了还存有疑问的方块，觉得自己已经处理好了这些问题。
5. 我已经准备好了迎接自由带来的快乐和责任！

第二十章　自　由

破茧成蝶

自由就是能够完全做自己。处理重建方块时，你就是在构建更满足的人生，更有意义的关系。你正在自由地选择道路来实现自己的人生，你可以保持单身，也可以选择另一段恋情。

过去在婚姻中，我感到自己深陷爱的“监狱”。我担负着这么多的要求和期望，很难做自己。刚分居的时候，我甚至感觉更糟。但是，到了现在，我觉得自己可以飞翔了。我可以做自己。我感觉自己已经破茧成蝶。我觉得非常自由。

——爱丽丝

哇！你已经站在顶峰了，看一看这里的景致吧！

到了这里，我们希望你能放下书，展开一次想象之旅：你站在山顶，眼前是连绵的山峰，脚下是蜿蜒的山谷。呼吸一下周围浸润了松树气息的空气；让高空中的阳光暖暖地照在你的皮肤上。看到了吗，白云在你的脚下；感受到了吗，雪峰吹来了凉凉的微风。看到了吗，地平线在遥远的平原尽头，你的视野是多么辽阔。回想一下整个攀登的过程吧。什么时候你觉得最享受、最有趣呢？什么地方最为困难呢？哪里又是最痛苦的呢？你发现自己内心有多少变化了？你是真的到达了情感的顶峰？或是你只是认为自己到达了？在个人成长的路上如此辛苦地攀登，如今到达了顶峰，你感觉怎么样？

在你继续翻开书之前，尽可能地多花一点时间想象吧。你已经仔细地想过了？好吧，现在翻开书，继续阅读。

你已经走了这么远的路！

在单身这一段的路程中，我们希望你不仅觉得单身是一种良好的感觉，还觉得这是最有成效的生活方式。现在，你已经准备好了，你可以考虑是否要开始发展另一段恋情了。你完成了前面所有的重建方块，这对你与他人交往的方式产生了什么样的影响呢？你如何处理孤独、悲伤、抛弃、内疚、愤怒和爱呢？这些处理方式会极大地影响你的日常生活和你与周围人的互动。

如果你真的完成了重建过程，克服了每个绊脚石以及曾经的重重困难，那你现在就能进入另一段恋情当中（如果这是你的选择），并让这一段恋情胜过上一段。与上一段恋情中的表现相比，此时的你能更好地满足自己的需求和你所爱的人的需求。重建不仅帮助你度过危机，还能帮助你掌握单身生活和处理新恋情的生活技能。

我们有话对丧偶的人说

也许你的配偶去世了，这一段恋情给你了幸福，你感到很满足。研究表明，如果丧偶的人选择再婚，那他们的婚姻很有可能会持久。丧偶的人需要痛苦而且非常艰难的调整过程，本书大多数重现方块对处在丧偶危机中的人都有帮助。然而，许多丧偶的人都不需要处理最艰难的调整——他们不需要处理上一段不幸福的恋情。

高处空气挺稀薄的

对于很多人而言，攀登太艰难了，他们半途就想放弃。这么多年来，布鲁斯听过无数的人说：“我不想爬了，我想休息！什么成长，我累了，不想干了。”有许多人累了、害怕了或是觉得无法应对变化，他们的确放弃了攀登。这时，你应该坐下来，休息一下，恢复体力，然后继续攀登。顶峰的景致值得你一路辛劳至此。

支持、希望和信仰都会帮到你。但最后能否登顶还是取决于你。这段路程有多么艰辛？也许最好的证据就是：到了最后，只有少部分人登上了顶峰。你有自律性、强烈的愿望、勇气和毅力来支持自己成功登顶吗？

现在是说实话的时候了。即使你完成了全程的攀登路程，我们也不能保证你会成为一个更幸福、更丰富或是更满足的人。我们可以保证的是：在这样的高度，菜鸟肯定是少之又少，多的是老鹰，但我们也不能保证你就能给自己找到一只老鹰做伴（但你照镜子看看，你肯定能看到一只老鹰！）明明白白的铁的事实就是：你不一定能找到另一个“刚好合适”的人来开始一段持久的恋情。你能发现的是：你更喜欢自己了，你能够享受单身和孤独；站在顶峰，你遇到的人都非常特别，毕竟他们也是一路攀登上来的！

没错，站在顶峰，可供选择的人更少了。大多数人都没能登顶，是的，很多人还在山脚的大本营呢，玩着各种社交的把戏，躲在情感的厚墙后面，找各种借口不攀登这座高山。站在顶峰，人数很少，要寻找新朋友和潜在的爱人就更困难了。但站在顶峰，交友的质量却要高很多，数量也就不重要了。当你真正地站在顶峰时，由于你魅力四射，很多人会被你吸引。（事实上，你还不能大意呢，毕竟你现在是老鹰了，你太迷人了！）其实，站在山峰，你并没有路上的那种孤独感。如果你还是感觉孤独，则意味着你在情感上可能还没有登顶呢。（你阅读这本书的速度是不是太快了？）

深吸一口气

有时以前的老习惯又悄悄溜回来了，你觉得自己根本没怎么变，这时你可能会灰心丧气。你一般是先穿右脚的鞋，还是先穿左脚的鞋？下一周试着改变一下习惯，先穿另一只鞋。我敢打赌，你肯定会忘，还是会按照旧习惯穿鞋。日常的生活习惯都很难改变，个性的改变就更艰难了。一定要有决心，你会成功的。不要灰心丧气，变化是慢慢来的！

面对未知的将来，你可能会非常害怕。很多人都有这种感觉！未来的你是什么样的呢？有可能是学会单身，有可能是不知道该期待什么，或是别人对你有什么期待。在一个陌生的城市，你第一次开车或是坐车的感觉是怎么样的？迷惑、失落、不确定？你第一次去单身聚会的感觉怎么样呢？熟悉的东西往往会让你有一种舒服的感觉。（你以前的恋情也看起来不错了，而你身处其中的时候感觉那简直是地狱。）

这时，我们觉得你不会愿意再回到以前的恋情中了。如果你想回去，那应该是积极的原因，而不是对未知将来的恐惧！

超越单身

在整个攀登的过程中，我们讲了很多关于学会单身的重要性。现在，我们要最后说一说恋情的重要性。通过努力，你可以在情感上成为一个完整的人，但我们认为每个人身上都有一部分东西需要别人的帮助才能完整实现。恋情常常被比作糖霜，这个比喻听起来挺贴切的：没有糖霜，蛋糕也是完整的，如果有了糖霜，蛋糕就要甜很多！恋情不仅仅是糖霜。我们认为，所有的人都需要另一个人的帮助来完全实现自己，让生活更加甜蜜！

变得自由

处在危机深处的时候，你是不会想到将来的计划和目标的。之前处在恋爱关系当中时，你对未来是有规划和目标的，分手后，你失去了这样的未来，你悲伤的部分原因就在于此。但是，等你走出危机，你就会再次着眼未来，再次制定计划了。

厄尼在医院工作，他参加了我们的讨论班。一天晚上，上课的时候，他对大家说：“这就好像是在医院的心理病房区。那里有个手工房间，病人可以在那里消磨时间。病人刚入院的时候，根本没有精神做什么手工。等到他们真的对手工有兴趣的时候，也差不多是他们该出院的时候了。等到我开始筹划将来的时候，我觉得自己就是要走出离婚的深坑了！”

研究表明，刚分居的人，特别是被甩的人，在很大程度上都“生活在过去”，大多数时候，他们想的都是“过去是怎么样的”。随着时间的进程，人们就不会再生活在过去，而是开始思考现在，开始享受日落的景致。我们希望的是，到了现在这个时刻，你已经不再生活在过去，而是生活在现在，已经开始为自己的将来筹划了。

我们又要再次提到：刚分居的人，特别是被甩的人会非常依赖他人。随着个人的成长，他们会更加独立自主。我们希望你们已经在依靠和独立之间找到了良好的平衡。

自由的孩子

孩子们也需要通过重建方块，找到做自己的自由，摆脱不健康的需求，这种需求控制了很多人的生活。未来时机成熟的时候，他们还需要自由地选择婚姻。离异家庭的孩子往往会说将来自己不会结婚，因为他们看到了离婚给父母带来了摧毁性的打击。孩子们需要自由选择自己的生活，而不是跟随父母的脚步，或是刻意反其道而行之。

孩子们各有不同，他们的需求也各有不同。我们在每个重建方块都总结了很多孩子的共同之处，但不要忘了，每个孩子都是独一无二的人，和成年人一样，孩子们也应该得到应有的尊敬和独一无二的对待！年龄，性别，文化背景，家庭中孩子的数量，健康状态，接触到大家庭、朋友和邻居的程度，自然环境，学校的条件，父母分手的根源以及孩子个人的性格特点都会造成孩子不一样的需求。

孩子比你想的要坚强，能够和你一起通过重建方块成长。我们建议你帮助孩子这样做！如果你想认真做这件事，你可以参看附录A，对你会有帮助。

你现在过得怎么样？

我们觉得你可能想要自我评估一下，看一看自己在个人成长方面的成绩怎么样。以后，你也许也要不时地测试一下自己，比如说一个月一次，或是两个月、半年或是一年一次。下面的内容包括了个人成长的一些重要方面，你应该清楚这些内容，以保持个人成长。大多都是我们在攀登过程中谈论过的领域，也许你也可以翻一翻前面的内容，回顾一下。

1. 我能够用语言表达自己的感受。
2. 我能和别人交流自己的感受。
3. 如果感觉自己“在人生之河中快淹死”了，我至少有一位同性和一位异性救生索式的朋友可以求救。
4. 我能够以一种积极的方式表达愤怒，不会对自己，也不会对周围的人造成破坏性的影响。
5. 在适应离婚的过程中，我一直都在写日志，记录自己的感受和态度。
6. 在过去一个月的时间里，我至少结交了一位新朋友，或是和以前的老朋友重新联系上了。
7. 在过去的一周里，我至少和一位朋友度过了一段有意义的时光。
8. 我找出了那些需要再努力的重建方块，制定出了进一步努力的计划。
9. 在过去的一周中，我在自我成长方面投入了时间，比如说，读一本好书、参加一次教育课程、参观了有趣的展览、听了有意思的演讲、改善了饮食结构、观看了一次电视教育节目、在网上寻找有用的信息、开始了运动计划……
10. 为了加强个人成长，或是为了加快自己的调整进程，我认真考虑了是否应该开始治疗型关系，以及自己是否会因此受益。

11. 这一周，我从朋友那儿得到了足够多的拥抱。

12. 在过去的一周中，我独自祈祷、冥想或是思考。

13. 在过去的一周中，我为自己做了一件好事。

14. 我关注身体的疼痛、紧张和感受，以此更多地了解自己。

15. 我经常锻炼身体。

16. 在过去的一周里，我至少改变了一项日常生活习惯，为此我感觉良好。

17. 健康饮食（低脂、高纤维、新鲜水果和蔬菜、全麦食品），强壮体魄。

18. 在过去一周，我至少和一位朋友在情感上进行过交流。

19. 在过去一周，我在精神成长方面投入了精力。

20. 我喜欢做自己。

21. 我在为自己的未来制定计划。

22. 在过去的一周，我让自己“内心的孩子”开心快乐。

23. 我不再整天压抑自己的愤怒、悲伤、孤独、抛弃感、罪恶感，我已经学会了如何以积极的方式表达自己的情感。

24. 与婚姻结束之初相比，我更能控制自己的生活了。

25. 我感受到了做自己的自由。

26. 我积极地用在本书中学到的概念来加速自己的调整过程。

那么，你现在过得怎么样？自我评估的成绩怎么样，还满意吗？不时地拿出这套测试来做一做，有助于你注意到自己的进步，有助于你记住我们在攀登过程中谈论过的重要概念。

你准备好飞翔了吗？

我们都奔着自由而去，这自由到底是什么？

自由在你的内心中。怎么才能找到内心的这份自由呢？当你有一些需求没有得到满足时，这些需求控制了你，比如说，你不想一个人，你需要内疚感，你想要取悦父母中关键的那一位，或是你还没有摆脱“住在你内心的家长”。

顶峰的蝴蝶象征着飞翔的自由，象征着你要选择的地方。之前你受到了束缚，不能成为自己想要成为的人，现在你摆脱了这些束缚，你成为注定会成为的那个人，成为你能够成为的那个人。

你最强大的敌人就在你内心，你应该摆脱这些恶魔。

当然，你最好的朋友也在你的内心中。攀登这座高山，你不仅有了选择幸福的自由（这种幸福可以是作为单身人士所拥有的，也可以是两个人的），你还有了做自己的幸福感。有了这些，个人成长路上的攀登就是值得的。

到了这里，我们的书也就要结束了，这对我们来说并不容易，因为这对你来说才是开始。攀登这座山意味着什么？成千上万的人经历了这一重建过程，我们从他们身上学到了很多东西。给鲍勃写几句话吧，通过信件也好，电邮也好，请寄给影响出版社，他们会转交给鲍勃。写什么呢？我们很想知道这本书给了你什么样的帮助，还有这本书还有什么可以改进的地方。请原谅，鲍勃不会亲自回复你的信件，但请放心，我们一定会读你的来信，也许在以后的版本中，你的信件就会出现在我们的书中（当然了，我们肯定会用化名）。

读完这本书后，我们希望你不要把它束之高阁，这本书是工具书，有助于你的心理重建，只要你需要，就可以随时读一读。可以借给朋友看看，或是送给朋友一本。

最重要的是，我们祝你在以后的个人成长路上不断取得进步，这是一生的挑战！

附录A

孩子比你想的更坚强
儿童重建方块

布鲁斯·费希尔博士；罗伯特·斯图尔特（Robert Stewart）硕士

“我本以为我已经经历了生活中所有糟糕的事情。但现在我的孩子们也出问题了。我真不知道该怎么办了。”

——科琳娜

“没错，单亲母亲也要工作，她们会有问题，有真正的问题。但那些婚后获得了监护权的父亲又怎么样呢？作为一个男性，你要工作，还带着一个孩子，而且没人帮你。女性跟你在一起就感到不自在：她们要么认为你急于结婚，要么就是在各方面“无微不至”地照顾你和孩子，弄得你连想死的心都有了。你也没法和别的男人交流——他们想着去打高尔夫，或是野营，而你想要谈论孩子的大小便训练，他们会觉得你是个怪胎。

我就是监护孩子的父亲，遇到以下问题，我都不知道该怎么办。

儿子做了噩梦，尖叫醒来，我该怎么办？

怎么样才能找个不错的保姆？

他三岁了，他的生日派对该怎么策划呢？

每周的一日三餐该吃些什么？饼干和蛋糕该怎么烤呢？

儿子问：‘妈妈为什么走了？她在哪里？我还能再见到她吗？她爱我吗？你会离开我吗？为什么我要到保姆那儿去？’这些问题该如何回答。

我们俩心中都有这么多的问题，我们都常常哭。”

——比尔

“爸爸，你还记得以前快乐的日子——就是你离开家之前的日子吗？”

——希拉

孩子的重建过程和成人的类似，但每个重建方块的感受和态度都可能会有些不一样。我们要知道，孩子们也处在重建过程当中，他们面前也有一座高山。

作为家庭治疗师，我们认为自己有责任帮助孩子们调整适应父母的离异，不仅如此，我们还有责任帮助他们适应父母在阅读此书或是在参与费希尔10周重建讨论课时出现的变化。

有很多研究调查了父母离异对孩子的影响。有些说，父母离异会给孩子留下终生的伤痕，有些说孩子事实上可以因此而受益。布鲁斯的书籍和工作室支持后一种说法。

那些自我调整做得好的人，做起父母来也要好一些。他们孩子的表现也进一步证实了这一结论——父母调整得好，孩子往往也就调整得好。

孩子和离婚

许多父母离婚后有内疚感，觉得自己伤害了孩子，就想扮演“超级家长”来弥补。这对孩子而言，往往没有用。

父母陷在了某个重建方块时，孩子往往也陷在了同样的方块中。怎么样做对孩子来说才是最好的呢？振作起来，完成自己的重建方块，这样你就能温暖地鼓励自己的孩子了。

很多时候，孩子们一直保持坚强，一直支持自己的父母，等来了父母振作起来的时刻。当孩子们认为父母足够坚强后，他们就开始经历自己的调整过程。

为什么我们会在此书后面增添关于孩子的附录部分呢？原因很多。首先，我们在几乎所有的讨论班都会遇到这么一个人，他（她）所经历的是自己父母20年前甚至是40年前的离异。我们希望你的孩子不用等那

么长的时间，而是现在就可以开始适应你的离异。

第二个理由是什么呢？作为婚姻和家庭治疗师，我们觉得这个理由也很重要：由于参与为期10周的讨论课，个人在成长方面往往会有一个飞跃。成长带来的变化会影响孩子。孩子们不仅要适应父母的离异，还要适应单个家长或是双方可能出现的变化。我们要尽我们所能帮助孩子们适应生活中可能出现的重大变化。

我们希望附录里的材料，再加上每章中关于孩子部分的内容，能够帮助你和你的孩子将这一危机变成创造性的经历。我们也希望附录的内容能够变成大纲，促进儿童讨论班的成立，让孩子们也能像成人一样参加为期10周的讨论。

好离婚胜过坏婚姻

70年代早期，我（布鲁斯）是青少年缓刑监督员，最开始我也认为青少年惹上麻烦的主要原因之一是他们的父母离异了。我们经手的孩子中有48%都来自单亲家庭，这一事实也进一步加强了这一观点。后来，我自己离婚了，我才明白自己对离婚家庭存在偏见。离婚并不是孩子出现问题的主要原因。离婚往往是家庭机能失调导致的。

研究表明，目前离异家庭的孩子中，有1/3在学校和调整方面的表现超过了平均水平，另外1/3处在平均水平，剩下的1/3才在平均水平之下。相比之下，在家庭机能失调的双亲家庭中，几乎所有的孩子都在平均水平之下。

我对离婚法庭的对抗程序也有意见。对抗程序有它的好处，我在少年司法系统工作的时候，目睹了这一程序有助于寻找真相，实现公正。但是，20多年来，我在工作中接触了这么多经历了离婚法庭的人，我发现对抗程序增加了离婚过程中的愤怒和恨意，最终使得离异家庭孩子的调整过程更加艰难，更不要说对父母的影响。

在一个案例中，法官允许了父亲的要求，在两年的时间内对3个孩子举行了5次监护权的听证会。我认为这是法庭在虐待儿童。这种情况下，不是离婚本身造成了孩子调整上的困难，而是法庭对离婚的处理造成了孩子难以调整的情况。如果父母和平分手，孩子在感情和心理上受到的伤害就会比较少。当父母的离婚充满了火药味时，孩子的伤痛就会被放大好几倍。

幸运的是，与40年代的情况相比，如今的父母和孩子所受创伤愈合的概率都高得多。我到图书馆，从1948年《美国周末晚报》（*Saturday Evening Post*）上复印了有关离婚的文章。举个例子，有个大标题是这样的：《父母离异，孩子成了半个孤儿》。也许有一天，孩子有4个父母亲会被认为是一件好事，我希望我们的社会能向着这个方向前进。

父母离异了，孩子们的调整过程是艰难的，我并不想低估这一过程的困难程度。离婚的后果会对孩子造成多年的影响。在孩子的婚礼上，离婚的父母该坐在哪里呢？如果父母的离婚大战还在继续，孩子们该怎么和祖父母建立亲密的关系呢？如果孩子小时候父母就离婚了，等到孩子结婚了，他们离婚的概率有多大呢？

我的看法是：婚姻糟糕，还不如好好离婚，这样对孩子更好。如果父母离婚后能够调整好，孩子调整好的概率也会大大增加。很多人离婚后，还能成为更好的父母，孩子们也会因此受益。父母离异往往是孩子生命中最具创伤性的事件，我们应该尽力将孩子在情感和心理上的痛苦降到最低。

父母调整对孩子的影响

多年来，对于这一现象，我们是既困惑又惊奇：我们成年人处在离婚的困境中了，为什么我们所有的家电、机器都要罢工呢？难道我们的洗衣机和车子知道我们在离婚？我有个朋友，每次用复印机之前，她都会祝福一下机子，免得它出毛病，现在，我再也不嘲笑她了。

我们离婚了，日常用的东西也罢工了，这时我们的孩子在情感上是非常支持我们的，只是我们不愿意承认而已。这时，孩子会乖很多，不会让我们心烦。他们常常替我们把事情做了，而我们离婚前，他们都没有想过要做这些事。他们不让我们知道他们有多么痛苦和愤怒。实质上，他们是暂停了自己的调整过程，不想过多地让我们不安。

做父母的觉得自己调整过来了，觉得自己更为坚强了，已经度过了离婚期，想要舒舒服服地放松一下的时候，就要小心了！往往在这个时候，孩子们在某种程度会感觉到自己可以开始重建过程，不再需要垫着脚尖走路了。科琳娜在讨论班上说：“我本以为我已经经历了生活中所有糟糕的事情。但现在我的孩子们出问题了。我真不知道该怎么办了。”我提醒她，也许这是孩子们给她的赞美！孩子们真正想说的可能是：“你已经调整好了，坚强了，现在我可以开始自己的调整过程了。我需要大

哭、需要表现愤怒、需要表现出我受到了伤害。我想你已经准备好了，我要解决我的痛苦，现在你可以受得住了。”遇到这种情况，在我解释的时候，我看到做父母的脸色一下就明朗了，我感到很欣慰，因为这就是他们和孩子真实面临的情况。

孩子比你想的更坚强。

这些是孩子攀登路上的绊脚石：

在离婚恢复的山路上，孩子们会遇到七个障碍方块。

你的孩子可能经历的第一个绊脚石会是，“我不知道离婚是什么。”孩子不知道的可能是离婚的含义，或是离婚会给你们共同的生活带来什么样的影响。孩子们常常觉得离婚是件神秘的事情，如果不给他们解释什么是离婚，他们就会做出最糟糕的猜想。

第二个绊脚石是，“我不喜欢自己周围发生的变化。”离婚让孩子熟悉的生活发生了翻天覆地的变化。也许在很短的时间内，你的孩子就不得不去适应许多生活的变化：住所、邻里、学校、朋友、个人空间等）。

第三个绊脚石会是，“我心里塞满了各种不同的感受。”对于离婚，你的孩子很可能会有多种情绪反应。他们可能会感到难过、愤怒、担心、迷惑、轻松以及其他情绪，而且不知道该拿这些感受怎么办。

第四个绊脚石是，“父母离婚了，我不知道是不是因为我。”在很多方面，孩子都觉得是自己的错。有的孩子觉得是自己做了什么不好的事情，所以父母才离婚了。有些孩子觉得事情摆在面前，他们有责任做点什么让父母感觉好一点。还有的孩子觉得自己肯定是出问题了，所以他们才不能经常看到没有监护权的父亲或是母亲。

第五个绊脚石是，“我不知道我们还是不是一家人。”你的孩子可能不知道该如何与已经离婚的父母相处。面对父母，有的孩子不知道是不是两个都该爱，或是他们应该站在某一方那边。现在大家并不住在一起了，孩子不知道一家人到底是什么含义了。

第六个绊脚石是，“我好希望父母能够复合。”面对离婚给自己生活带来的变化，孩子并不开心，他们可能就会心存幻想，想着父母可能复合。看到父母分居，孩子承受着压力，许多孩子在心中点燃希望，来缓解这种压力。有些孩子被其他的绊脚石卡住了，也许就希望事情能发生

变化，以改变他们的现状。

下一个绊脚石是，“如果妈妈或是爸爸再找一个人，那就万事大吉了（或者是全完了）。”这与孩子对将来的看法有关。有些孩子认为只要你再找一个人，那就万事大吉了：现在这个家多少还是不完整，再有个新爸爸或是新妈妈就好了。有些孩子则认为，如果父母对别人感兴趣了，他们就再也不会复合了。无论孩子的看法是哪一种，他们都会卡在这个方块上。

最后一个绊脚石就是：“我觉得世界上只有我的父母离婚了。”在离婚期中，孩子们往往会认为自己孤独无助，觉得自己没有朋友。他们感觉孤单，通常自我价值感都比较低，（他们不知道是不是自己做错了什么，父母才离了婚），他们会不停地寻找新朋友。

孩子的重建方块是什么？

还记得那个摔跤的比喻吗？绊脚石会让孩子摔跤，重建方块就能让孩子重新站起来。重建方块帮助孩子们接受离婚这件事，给孩子们的恢复打下基础。这场危机事实上就变成了促进你孩子成长和成熟的经历。孩子们把一个个的绊脚石变成了重建方块，他们也就越来越坚强了。

第一个重建方块是，“我知道离婚是什么，也知道离婚对我来说意味着什么。”在这里，你的孩子对离婚有了清晰的理解和定义。他们也了解到他们的生活会因为离婚发生哪些变化，而哪些东西又是不会改变的。

第二个重建方块是，“我的生活发生了变化，我在学习如何处理这些变化。”此时，你的孩子找到了健康处理生活事务的方法。他们可能不喜欢这些变化，但他们找到了非破坏性的处理方法。

第三个重建方块是，“我用一种不伤害自己，也不伤害别人的方式表达自己的感受。”你的孩子更加明白自己的感受，找到了表达的恰当方式。要达到这个方块的重建目的，父母中至少要有一方让孩子觉得吐露心声是安全的。

第四个重建方块是，“我明白了，离婚是大人的问题。”在这个阶段，孩子开始明白，父母离婚了，错不在自己身上。你的孩子开始有了良好的界限感，他们学会了自己可控制的东西和不能控制的东西之间是有区别的。

第五个重建方块是，“我依然可以爱我的爸爸和妈妈。”你的孩子明

白了他们没必要在父母之间选择一位。他们对一家人有了新的理解，就算爸爸和妈妈不在一起了，他们也还是家人。

第六个重建方块是，“父母不会复合了，我接受这一事实。”你的孩子慢慢就会接受你和前任不会复合的事实。他们逐渐认识到自己的希望不会实现，同时也学会找到安全感。

第七个重建方块是，“如果爸爸妈妈再找一个人，那个人身上会有我喜欢的地方，也会有我不喜欢的地方。”孩子慢慢就不会单纯地把你的约会当作是绝对的好事，或是绝对的坏事了。如果你找到了新配偶，他们就会用一种辩证的眼光来看待其中的好处和挑战了。

下一个重建方块是，“通过父母的离异，我学会了如何成为自己的朋友。”如果一个孩子能说出这样的话来，那他就快要到达攀登的终点了。这句话体现了自我价值感，也使攀登变得值得了。在这个阶段，孩子已经结束了孤独期，与自己和别人建立了亲密的情感。

最后一个重建方块并没有与之呼应的绊脚石。这个重建方块是，“我有了做自己的自由。”你和你的孩子到达了高山的顶峰，你自己、他人及生命看起来都是非常壮观的。父母和孩子感受到了无与伦比的个人自由和亲密。你和你的孩子一起将这场危机变成了创造性的经历。

每个重建方块代表的是孩子在离婚恢复期各个阶段经历的调整过程。孩子一路攀登到顶峰，他们很有可能会因此收获智慧、力量和成熟。

一起重建

你可以带孩子去远足，象征着体验重建之旅。如果你家靠近大山或是丘陵，那就太好了，你们可以选择一条小路攀登到山顶。一起进行户外活动，真的能增进父母和孩子之间的亲密感。你和孩子都知道适应离婚的过程与攀登非常相像，在远足的过程中，即使不登上山顶，爬上一段距离之后，你们也会对重建之旅有更深刻的认识。如果你们居住在城市，你可以在安全的社区筹划一次挑战之旅，爬楼梯的项目也要包括进去。如果你打算这样体验一下，那你在路上就应该注意自己的情绪变化，这对你会有帮助。远足的哪些方面让你感到兴奋？哪些让你郁闷？你遇到了什么样的挑战？快要到终点的时候，你的感受是怎样的？到达目的地的时候，你的感受又是什么？你和孩子一起远足，感觉怎么样？通过这次远足，你觉得在适应离婚方面该注意什么？你对孩子多了哪些

了解？孩子对你又多了哪些了解？

附录B

治愈式分居
离婚的另一选择

布鲁斯·费希尔博士

“我对婚姻的愿景是如此美丽，如此充满了爱。那样的关系真的是成长的实验室，我们可以成长，可以完全做自己，还彼此在一起。我还不是一个特别完整的人，我需要首先跟自己建立更好的关系，这样才能和你建立健康的关系。我觉得我需要和你分开一段时间。我爱你。”

——妮娜

受欢迎的《女性》杂志过去每月都有个专栏，叫作《可以挽救这段婚姻吗？》。这个专栏办了好多年，专门给困境中的夫妇提建议。如今，人们又对拯救婚姻产生了兴趣，现在，我想告诉大家一个非常有用的办法，这个办法拯救了不少婚姻。我们知道现在断言这个办法完全经过测试，被证实有效还为时尚早，但它的确有效。如果你还没有离婚，我强烈建议你认真考虑一下这个办法。

治愈式分居是夫妻在婚姻难以持续下去的情况下，安排双方分开一段时间。即便婚姻没有大的问题，治愈式分居也能够帮助婚姻摆脱感情上的贫困，走向健康模式，给婚姻注入新的活力。治愈式分居的成功，需要夫妻双方在个人成长方面共同进行努力，努力与自己以及对方构建更为健康的关系。在这样的框架下，人们就能开拓出崭新的、更令人满足的婚姻关系。

婚姻出了问题，夫妇基本上有三个选择：1）视而不见，继续生

活；2）结束婚姻；3）开拓新的相处方式。如果婚姻已经崩溃，很少有夫妇想要继续这样生活。在这种情况下，就只有第二和第三个选择。他们很有可能没怎么考虑过第三个选择，那看上去似乎也不可能实现。而且，他们也不知道该怎么着手。所以，他们就默认第二个选择是唯一的选择。离婚率也就随之高涨。

这些夫妻是有选择的：他们可以与对方建立新的关系。治愈式分居就是答案。

什么是治愈式分居？

治愈式分居，类似于老式的“临时分居”，是指分开居住一段时间，双方在未来某个时间再决定是否要离婚。不同于那种没有计划的、无建构意义的分居方式，治愈式分居是有的放矢的分居，你和对方都要致力于自我成长。如果你能够与自己建立更好的关系，就能与他人建立起更健康的新关系。在治愈式分居阶段，你或是着手改造“以前的婚姻”，或是着手改造“以前的你”。治愈式分居是一种创造性的方式，能够让双方更坚强，在不结束婚姻的情况下建立新的相处方式。

两人之间的关系就像一座桥。每个人都是一座桥墩，两座桥墩共同担负起这座桥。两个人之间的联系就是这座桥，也就是婚姻本身。治愈式分居给了双方时间，让他们关注自身，关注自己的支撑结构，而不是两人之间的婚姻。这个过程也是触目惊心的，因为这段时间没有人关注婚姻这座桥，这座桥就有可能会垮塌。虽然这样做有风险，但还是值得一试。等到两个桥墩重建之后，你们可能就有了一座新的健康的婚姻之桥，这座桥的两个桥墩也就更为坚固了。

治愈式分居的目的是什么？

治愈式分居的目的不止一个，其目的颇为深远，远不止是否要继续婚姻这么简单。个人成长的多少和治愈式分居是否成功联系紧密。如果双方都想要，并且致力于提高与对方的关系，那他们之间的新关系很有可能就具有持久性。

以下是治愈式分居的目的，据此，你可以判断自己的分居是否成功：

不再给陷入困境的婚姻加压。两个人在情感、社交、身体和精神方面发展自己，两人在变化，两人之间的爱情关系便处在变化中的互动模

式。这种变化可能会给婚姻带来各种压力，有可能导致危机出现。在危机中，双方很难就他们的未来做出理性而客观的判断。分开一段时间，推迟做出最后决定的时间，会是个不错的选择，值得考虑。

促进个人成长，有助于你攻克书中提到的各种绊脚石。把绊脚石变为重建方块，可能就是一次成功的治愈式分居的终极目标。

你的婚姻因此而改变，呈现出你想象不到的美好状态。你可能发现自己的婚姻变得如此美好，你不仅可以做自己，自己的个人身份还会因此得到加强，你还得到了更多的爱和快乐。对于什么是爱，你的理解更深刻了，你与对方建立了一种新的恋爱关系，这一关系没有边界、没有局限，可以进一步升华为另一种层面的爱，这种爱往往是与精神层面的爱联系在一起的，就像是神对万物的爱。

以积极的态度结束婚姻，将离婚变为创造性的、有建设性意义的经历。要达到这个目的，也就是说将双方在离婚时的压力、焦虑和法庭争斗都降到最低程度，离婚的处理方式就会让大家都比较满意。健康友好地分手，你们还可能做朋友，还能平和地共同抚养孩子。

什么样的人应该试一试治愈式分居呢？

如果出现下面这些典型的特征，就可以考虑一下治愈式分居。

•你觉得难过，觉得不开心，觉得喘不过气，感到压力巨大，或是觉得压抑，甚至有自杀的倾向。这时，为了活下去，你需要分居。

•在婚姻中遇到困难，你的配偶拒绝承担任何责任，而且拒绝参加咨询或是其他的成长性活动。分居就是“给你的配偶当头一棒”，让对方清醒一下。

•你正在经历我们在第十二章中讨论过的叛逆期。你觉得你需要情感上的空间，要分开一段时间来释放内心的压力。

•童年受到的虐待和疏忽给你带来了伤害，而现在你处在治愈过程中，需要独处来完成这一过程。

•你开始了一次重要的个人转变，也许是心理上的，也许是精神层面的，在这一过程中，你需要尽可能地投入自己的时间和精力。你觉得与配偶的相处占用了你的时间和精力，你没有足够的时间独处。

•在婚姻中，你无法获得足够的情感空间，你需要更多的空间来活下

去，来成长，来进化，来转变。

•你处在矛盾之中：你想要继续这段婚姻，却无法打破这种旧的模式。继续住在一起，旧的互动模式就会延续。你想要“丢掉这种旧的相处关系”，然后再开创新的、在情感上更健康丰富的关系。分开一段时间，通过和自己建立新的关系，你就能建立新的互动关系。

•你想要明白单身到底是什么样的感觉。你可能直接从父母家踏入了婚姻，没有经历过单身生活。你缺少这个成长和发展的阶段，也就是成为独立的成人的阶段。许多人错误地认为单身生活就是不用负担责任的自由生活，就是逃离了与爱人生活的各种压力。与爱人分开一段时间，你也许就能更现实地明白单身生活的各种难处。

•也许这是你第一次想要摆脱家庭模式表达自己的独立和自主。你也许建立了与自己父母差不多的婚姻关系。现在你想要摆脱父母的影响，而你和配偶的相处模式又与你在父母那边的经历如此相像，所以你想要与配偶拉开一段距离。

•你们俩把各自的不幸福感投射在了彼此身上，责怪对方没有给自己“带来”幸福。你还没有学会对自己的情感负责。分开一段时间，制定计划，实现个人成长，有助于双方学会成年人的责任，为自己的生活负责。

又谈到了甩人者和被甩者：二八原则

分居很少是双方的共同决定。在费希尔的离婚课堂，有84%的人离婚是由于甩人者决定要分手。我们认为，在治愈式分居这一块，情况也类似；也就是说有80%的情况是其中一方主动提出来的，而另一方勉强同意。这听起来像是治愈式分居路上的大障碍，不是吗？如果决定分居的时候，一方主动，而另一方被动，这两个人怎么才能克服彼此在态度、目标和动机之间的不同呢？

首先，双方必须重新思考一个问题：这是谁的错？如果婚姻出问题了，双方应该承担相同的责任。乍一听，即便是对治疗师而言，这句话也不太容易理解，而且还让人觉得难以置信。通过长期分析夫妻问题，我们剥开一层层的痛苦表象，发现问题的核心：双方的责任都是相同的。虽然分居是一方提出来的，但造成分居则是双方共同的责任。凡是出现了问题，双方应负的责任都是相同的，一旦你接受了这个观点，你就给成功的治愈式分居以及成功的新关系打下了基础。

布鲁斯对离婚期的调查显示：与甩人者相比，被甩者经历了更多的愤怒和痛苦。在治愈式分居中，勉强同意的那个人也会经历更多的痛苦。不管是哪一方有什么样的不满情绪，如果希望分居具有治愈性，就一定要克服这种情绪。

治愈式分居中的双方都有了更多的独处时间，你们可以把时间花在自己身上、事业上、计划上和爱好上。这有积极的效果，对双方都有用。有了额外的时间，双方都可以实现个人成长，被动的一方可能也会喜欢上这一点，最终他们也会对治愈式分居的这个决定表示欣赏。

提出分居的人内心有过这么多的痛苦和情感压力，分居对他们而言是生死攸关的问题，被动接受分居的一方只要知道了这一点，就会明白并且接受对方的决定。

在“重建婚姻”的课堂上，通常是做妻子的提出要来参加这门课。大约上了5周的课程之后，丈夫就会坦言：“之前，我并不觉得这门课对我有什么用。我会来都是因为她，我觉得这门课对她有用。可是学了5周后，我发现自己更需要这门课。”教育和意识的提高会帮助被动的一方领会到治愈式分居的好处。

从经验来看，女性更有可能提出治愈式分居的建议。理由：1）调查表明，在婚姻中，女性比男性更不幸福；2）女性更有可能寻找新方法来改善关系；3）经历个人成长和转变的人——有可能是正在治愈过去所受伤害的人，通常都是女性，她们需要个人成长的转变空间和时间；4）经历精神层面转变的人通常也是女性；5）在我们的男权社会中，女性通常都是顺从于对方的那一个，她们更有可能去寻找平等；6）婚姻不能运转时，男性往往会离开，他们不知道或是不相信婚姻有改变的可能。如果做妻子的提出分居，传统的大男子主义者往往不会同意治愈式分居，而会选择离婚。敏感、耐心、有爱心、灵活和对变化持开放态度的男性才会参与到治愈式分居当中。

指导手册：成功的治愈式分居

参照下面的方法，你更有可能成功。这些并不是绝对的原则，但如果你忽略了其中的两三条，你分居的前景就不妙了：

1）对双方而言，也许最重要的要求是：坚定的决心，想要一个成功的治愈式分居。爱和承诺是双方极大的动力。

2）你理想中的爱情关系是怎么样的，列出单子。想一想，你觉得什么方面重要。发挥一下想象力，治愈式分居后，你想要什么样的关系。看一看对方的单子，讨论一下。

一定要以坦诚的方式和对方交流。学会使用“我”字开头的句子，不要用“你”字开头的句子。这样说话：“我认为______；我觉得______；我想要______；我需要______；我会______。”学会对自己坦诚，对对方坦诚。学会说真实的话。要做到完全的诚实，你需要承认自己在婚姻问题中应该担负的责任。你是问题的一部分吗？你是解决方案的一部分吗？

3）在治愈式分居的过程中，不要起诉离婚或是启动法庭进程。你必须做到，在没有通知对方的前提下，绝不采取任何法律手段。对抗性的法律体系和治愈式分居的目的完全相反。即使是另一方威胁起诉离婚或是想到另一方要起诉离婚都足以让列车失控，从而驶向彻底分手的结局，所以在制定“分居协议”的时候，就要明确双方都不得采取任何法律手段。除非是一方或是双方都想结束这段关系，并且达成最后的决定，声明离婚。要规定双方一起才可以拿到最后的判决，以免在此过程中出现对抗性的事件。分居可以让对方真正清醒，真正明白你是认真的，真的想要在情感上拉开距离。

4）共同度过一段“宝贵时光”，有助于滋润你们之间的新关系。（参见下一部分。）你可以这样想，你们之间的新关系就像是一株刚刚发芽的幼苗，需要经常悉心照顾，才能茁壮成长，绝对经受不起治愈式分居中的暴风骤雨。

5）保持性关系可能有助于改善你们的关系，但也可能造成伤害。重温第十七章的内容，注意其中的危害。

6）有时，你需要与人交谈，但倾诉的对象不可以是你的配偶。你需要一套良好的支持体系，或是一段治疗关系，或者两者你都需要，这样你就能倾诉，就能解决这些问题，而不是使治愈式分居雪上加霜。

7）这个时候你非常需要写个人日记。这是个困难的时期，你肯定会出现不良情绪，你需要找个地方去表达，去释放。你也需要找个地方来整理心中各种各样的想法和感受。

8）阅读、参加课堂学习、参加讲座和培训班。明白目前的情况是怎么一回事，有助于你控制失控的婚姻。在这一过程中进行阅读和学习，你的分居就更加有利于婚姻，而不是破坏婚姻。

9）照顾自己，避免情感和体力上的消耗。分居的整个过程可能会非常消耗情感，有时你会觉得自己再也没有精力支持下去了，这时，你就想要放弃。怎样做才能恢复自己的体力，避免情感消耗呢？

10）看一看附录C的《治愈式分居协议》，你可以进行改动以适应自己的需求，并用它来约束双方。正式的协议有助于提高治愈式分居成功的可能性。

11）郑重考虑一起去咨询有经验、有资历的婚姻和家庭治疗师或是心理学家。

其他需要考虑的事

共度“宝贵时光”：在分居过程中，你们可以根据感觉定期安排时间见面，这对你们有帮助。这应该是你们双方都同意的“宝贵时光”。在“宝贵时光”里，你们可以进行以下活动：1）互相倾吐，用心倾听，注意交流的方式；2）如果合适的话，可以有语言上的亲密或是性亲密；3）互相鼓励；4）尝试新的互动方式，建立新的关系；5）一起做有趣的事情；6）分享彼此的个人成长。如果你们以前那种有问题的互动方式又出现了，你们需要分开，而不是继续这种无用的行为模式。不要忘了，彼此要坦诚！

分居的时间长短：你可能会问：“我们需要分开多长时间？”分居的目的之一就是要让你尽可能地感受恐惧和不安全！预定分居3个月是件容易的事情，有了这个期限，遇到情感问题，想一想只有3个月，你就不会着手处理这些问题。你的态度就会是：“就3个月，我什么都能忍。”我们的建议是，你应该给治愈式分居设定一个期限，但这个期限要灵活，你们还可以再商量。不知道自己会分居多长时间的话，你就会有一种不安全感，从而会行动起来，利用这种没有时间期限的不安全感来促进自己不断成长。

自己的婚姻到底会怎么样？这种不安全感会让人觉得害怕。你不知道自己需要做出多大的改变，也不知道这段关系要有多大的改变。（如果你想改变的是对方，你婚姻的问题就在于此！）有时，你感觉如履薄冰。好像只要走错一步，你就会掉下去，掉进冰冷的水里，掉进孤独、抛弃、内疚、愤怒和其他各种离婚感受中。

治愈式分居可能会持续一年左右的时间。

搬回来的时机：什么时候搬回来呢？结束分居的时机非常重要。夫妻双方往往不习惯分开住，这种痛苦会促使他们早早地搬回来一起住。其中一方往往会提出早点搬回来。男性通常会想早点搬回来。勉强同意分居的一方往往会想早点搬回来。分居的时间也是因素之一，分居早期，一方或是双方都想搬回来；分居的时间越长，双方的态度就越勉强。

过早搬回来，可能会导致你们重新用旧模式相处，这样做的破坏性非常大。这样做，双方再次分居的可能性就增大了，而分居的次数越多，离婚的可能性就越高。

别着急搬回来。小心“蜜月期”。你可能会感到情感上亲密无间，性生活质量也提高了（或许你已经不对性生活方面抱有期待了）；你们想要再次生活在一起——但这些都不是正确的理由。等一等吧，等到你们双方都认为自己是发自内心地选择和对方继续生活，想要牵手一辈子。这说起来有点矛盾，等到你们真的认为可以独自幸福地生活下去的时候，反而意味着你们已经准备好搬回去，共同生活了。

另外有了恋情：如果在治愈式分居期间，你有了另一段恋情，那你还会改变吗？通常的情况是，你就不太能改善与自己的关系了。你在另一段恋情中投入了时间和精力，花在自我成长上的时间和精力当然就少了。

主动提出分居的一方着眼的是个人成长、治愈或是转变，他们关注自己的个人成长过程，因此往往不会对另外的恋情发生兴趣。他们坚定地执行治愈式分居，愿意承担一切风险，就是希望双方都能成长为完整的个体。

而勉强同意的一方有很多机会另找恋情，但往往发现自己并不是真正的单身。在新恋情中，他们往往发现潜在新配偶身上有很多新问题。约会后，他们往往会变得更专注于治愈式分居的进程了。

无论男女，提出分居的人若是处在叛逆期，他们很有可能会有一段看起来像是外遇的恋情，甚至可能还会发生性关系。他们往往认为这是分居的一部分，其主要目的就是找个人亲密地交谈，他们并不认为这是外遇。这种恋情也可能会变成长期的结合，但成为健康婚姻的概率不大。

有了另外的恋情时，陷入其中的人往往会额外看重这一恋情，治愈

式分居会因此受到不良影响。如果一方处在叛逆期，他（她）就会觉得兴奋不已，会认为这段新恋情的前景非常光明。（然而“蜜月期”阶段还没有结束，这种兴奋感往往就消失了。）而另一方就会觉得受了伤害，会感觉被抛弃了，会愤怒，也许会决定结束治愈式分居，完全放弃这段婚姻。

缺少支持：处在治愈式分居中，你所面临的另一个困难是缺少支持体系。在这艰难的时刻，双方都需要情感上的支持体系来处理遇到的压力。问题是：很少有人见过治愈式分居起作用，让双方和好如初。许多朋友和亲戚都认为这段婚姻马上就要到头了。他们不相信治愈式分居这个概念。因此，当你最需要情感支持的时候，你的朋友们都在劝你离婚好了，他们可能会说：“你还处在否认的阶段。难道你不明白这段婚姻已经结束了吗？”“你们还在互相依赖吗？你好像是不能快刀斩乱麻呀。”“你这是在等着狡猾的律师给你发律师函呢。你最好在他/她之前起诉。”“你为什么还待在那个监狱里？你得走出来。”“你为什么不甩了那个笨蛋？”

人们无法支持和接受夫妻尝试这种离婚以外的选择，为什么呢？原因就是：治愈式分居的理念与很多人的价值观和信念都是相反的。我们的社会坚信“直至死亡将我们分开”这样的婚礼誓言，而我们却不太能接受治愈式分居，在精神层面上觉得不能接受，觉得这是一种激进行为。

你需要朋友们支持你，但朋友们却告诉你，你的婚姻就要到头了，这往往会给你带来更多的不安全感。没关系，继续建立你的支持体系，不过你要明白他们不一定总能帮助你。你可以把这份附录给他们看看，也许他们会更支持你一些。

治愈式分居中看似矛盾的地方：治愈式分居有很多看似矛盾的地方。其中比较突出的就是：

1）往往是因为需要更多的情感空间，一方才主动提出了分居。但被动的一方同样会因为这一点而受益，甚至是受益更多。

2）想要满足自己的需求，所以一方提出了分居，这看起来是一种自私的行为，但他们往往也给对方提供了满足他们需求的机会。

3）提出分居的人似乎是不想要这段婚姻了，但事实上他们可能比对方还要重视这段婚姻。

4）提出分居的人一旦在情感空间上得到了满足，就会伸出手，想

和对方有更多的亲密。

5）提出分居的人想要分居，但他们想要寻找的并不是另一段恋情。对方想要继续双方的关系，而他们却更有可能进入另一段恋情。

6）双方分居了，但他们往往比住在一起的时候更像夫妻。

7）很多夫妻都会把自己的烦恼怪罪到对方身上。一旦分居，你就更容易感觉到自己的这个习惯。双方不住在一起了，这个时候想要怪罪到对方头上就更没那么容易了。

8）一方提出分居，给出的理由之一就是想要促进自己的个人成长。但在分居过程中，对方也能达成同样甚至更多的个人成长。

9）提出分居的人可能会提议通过法律途径解除婚姻关系，这样双方都能重新开始，可以建立不一样的新关系。

10）在外人看来，治愈式分居不会有什么用，事实上，这可能是最健康的一种方式。

11）在寻找更为明确的个人身份的过程中，提出分手的人可能感受到了更为坚定的“关系身份”，个人身份是其中的一部分。

12）提出分居的一方往往会给予对方所需要的，而非他们想要的。

到底是治愈式分居，还是否认？

这是行动的时候，不是许诺的时候。如果双方都不积极地改变自己，都不重建自己的桥墩，那这很有可能就不是治愈式的分居，而是走向婚姻的尽头。

有几个重要的问题。双方都在努力吗？还是只有你一个人在致力于你个人成长？双方都进行咨询了吗？双方都在阅读自我帮助的书籍吗？双方都有独处时间吗？或者双方都继续无助于个人成长的交往？双方都没有滥用药物和酗酒吗？双方的精力和时间是花在自我投资上了，还是花在另外的恋情上了？双方有交流良好的“宝贵时光”吗？婚姻出现了困难，双方都有责任，自己在其中做了什么，你是不是更加明白了？双方是希望对方做出所有的变化来迎合自己，还是关注自己的变化？双方是否都认为另一方有问题，除非另一方做出改变，否则自己就无能为力呢？

回答这些问题后，你的治愈式分居能够评上多少分呢？你们两人都

用心吗？如果只有一方用心，那你可能真的处在否认期，你的婚姻到头了。

卷尾语

治愈式分居最初是专门为爱情中的两个人设定的，主要是与他们的需求相关。然而，本附录所讲的内容可以适用于多种关系，包括友谊、家庭关系、同事关系和治疗关系。“暂停一段时间”往往能够让身处其中的人有呼吸的空间，让他们有机会以崭新的视角审视关系内发生的事情，为未来更为坚固的关系建立基础。

治愈式分居的自查表

我们强烈建议双方都读一读治愈式分居的内容，然后完成下面的自查表。

1. 我走进这段恋爱关系的理由，就是我现在需要治愈式分居的部分原因。
2. 为什么我们需要治愈式分居？我是一部分的原因，现在我已经找到了我做得不好的地方，并且承认这一点。
3. 在治愈式分居期间，我要致力于自己的个人成长和发展。
4. 在人生的这个阶段，我知道自己需要更多的情感空间。或者我知道自己在某种程度上造成了我的配偶需要更多的情感空间。
5. 我努力实现个人成长，这样我就能和自己建立更为健康的关系。
6. 我致力于把这段治愈式分居过程变成创造性的经历。
7. 在这段治愈式分居过程中，我要尽可能多地了解自己的配偶。
8. 我要避免将治愈式分居引向离婚暗礁的行为。
9. 因为内心有各种压力，所以我需要更多的情感空间，现在我在努力释放这些压力。
10. 我履行了治愈式分居协议中我应该完成的部分。
11. 在恰当的时候，我会与配偶交流结束治愈式分居的事情，或是离婚，或是搬回去继续一起生活。

12. 我要做到不怪罪配偶，不把情绪投射在配偶身上。

13. 我不要扮演“无助的受害者”的角色；我不认为自己“无能为力”。

附录C

治愈式分居协议

（治愈式分居非常具有挑战性，可能会让双方感到更大的压力和焦虑。对分居的建构和认识能提高分居成功的可能性。无计划、无建构的分居会导致双方走向离婚的结局。这份治愈式分居协议旨在提供建构和指导，使分居成为一次建构的创造性经历，促进关系的成长而非关系的终结。）

一、致力于治愈式的分居

我们知道我们的恋爱关系到了关键的时刻，我们选择行之有效的创造性的治愈式分居，目的是更好地审视我们关系的前景。我们选择了治愈式分居，因为无论是对夫妻关系还是对个人来讲，我们关系中的某些方面都具有破坏性的作用。同样地，我们也承认我们的关系中有可以称为财富的，积极、具有建设性的方面，我们想要以此为基础建立一种不同的新关系。本着这样的认识，我们致力于在个人、与人相处、心理和精神方面做出必要的努力，以求分居达到治愈效果。

在将来的某个时刻，我们会在治愈式分居中感受到足够的个人成长和自我实现，然后就能对我们恋爱关系的未来做出更为明智的决定。

二、治愈式分居的目的

双方都同意下列分居目的：

1．得到更多婚姻外的时间和情感空间，促进自身、社交、精神和情感的成长。

2．更好地发现自己需要什么，想要什么，对这段关系有什么期望。

3．有助于探索我的基本关系需求，有助于发现这段关系是否能够满足我的这些需求。

4．感受与配偶分居之后可能遇到的社交、性、经济和养育孩子的压力。

5．判断自己在哪种状态能更好地度过这个过程，是分居状态还是婚姻状态？

6．在婚姻中，我自己的问题和配偶的问题已经错综复杂地纠缠在一起，分居后，我才能区分出哪些是自己的问题。

7．分居后的环境能够帮助治愈我们的关系，并且转变进化成一种充满爱的、更健康的关系。

三、关于这次治愈式分居的具体决定

1.分居的时间长短

我们同意于____年____月____日开始分居，于____年____月____日结束分居。

（大多数夫妻都知道他们需要或是想要多长时间。从几个星期，到半年，甚至更长的时间都有。决定好时间后，如果任何一方提出不同意见，任何时候都可以再次协商。分居时间长短就是练习交流的一个不错的话题。）

2.共同相处的时间

我们同意在双方都觉得方便的时候，花时间在一起相处。这个时间可以用来消遣、交谈、带孩子或是分享个人成长过程。我们同意在第一周见面____次，每次见面____小时，然后再商量下一周见面的时间和次数。共处的时候要不要保持性关系，我们同意讨论后再决定。

（理想的治愈式分居应该包括有规律的“宝贵时光”。有些人分居后，觉得非常自由，就不想要这样的共处时间。另一方面，那些需要更多情感空间的一方分居后，可能反倒想要更多的共处时间。这就让不想

分居的一方感到迷惑了。觉得窒息的一方非常想要走出去，但走出这个窒息的空间后，他们对情感空间的需求就大大降低了。

共处应该是共度一段有价值的时光，而且应该用来创造一种新的关系，这一点很重要。如果以前的模式出现了，无论是以何种形式出现的，你们都应该结束这种共处时间，分开为好。那么要不要保持性关系呢？有人赞成，有人反对。理想状态下，性接触可以促进亲密感，减少分居的压力和伤害。然而，性也可能造成我们在第十七章讨论过的问题——甩人者只是想“让对方觉得好受点”，这样的话潜在的被甩者就会迷惑不解。）

3.个人成长经历

（如果同意某个项目，在它前面的横线上打钩，后文同）

配偶A（____）同意参加____个人咨询，____重建课堂，____重建关系课堂，____婚姻咨询，____其他成长经历，比如阅读自助书籍、记录个人日志、解析梦境、参加运动、控制调整饮食、参加成长小组。

配偶B（____）同意参加____个人咨询，____重建课堂，____重建关系课堂，____婚姻咨询，____其他成长经历，比如说阅读自助书籍、记录个人日志、解析梦境、参加运动、控制调整饮食、参加成长小组。

（理想状态下，处在治愈式分居状态下时，双方应该尽可能多地参加可行性高的、实际的、有帮助的成长活动。）

4.婚姻外的各种关系

配偶A同意____构建重要朋友组成的支持体系，____多参与社交活动，____不与潜在的爱情对象约会，____在感情方面保持配偶的单一性，____在性方面保持配偶的单一性，____可以参与俱乐部和教堂的单身聚会等等。

配偶B同意____构建重要朋友组成的支持体系，____多参与社交活动，____不与潜在的爱情对象约会，____在感情方面保持配偶的单一性，____在性方面保持配偶的单一性，____可以参与俱乐部和教堂的单身聚会等等。

（理想状态下，双方共同的决定和承诺应该包括婚姻外社交、浪漫

和性关系方面的约定。）

5.生活安排

配偶A同意____留在家里，或是____搬出去，另找一个居住地点，或是____与配偶定期交换居住地点，这样孩子们就能留在家里。

配偶B同意____留在家里，或是____搬出去，另找一个居住地点，或是____与配偶定期交换居住地点，这样孩子们就能留在家里。

（经验表明，如果双方进行内部分居，也就是两人还是居住在家里，分居的创造性效果就要差一些。双方居住在不同的地方，效果就要好一些，会经历更多的个人成长。分开居住，需要的一方才能得到足够的情感空间。）

6.财务安排

配偶A同意____保留双方的联合账户，共同支付账单，____保留联合账户，但分开付账，____开新账户，____支付汽车费用，____支付家庭生活费用，____支付孩子抚养费用每月____元，____支付房屋贷款和水电气费用，____支付医疗和牙医账单。

配偶B同意____保留双方的联合账户，共同支付账单，___保留联合账户，但是分开付账，_______开新账户，____支付汽车费用，____支付家庭生活费用，____支付孩子抚养费用每月____元，____支付房屋贷款和水电气费用，____支付医疗和牙医账单。

（有些夫妇会决定继续保留联合支票账户和储蓄账户，共同支付账单。有些想要在理财方面完全分开。多年的经验告诉我们，很多情况下，一方会在对方完全不知情或是对方不同意的情况下撤销支票和储蓄账户。如果双方有潜在的分歧，就应该把储蓄拿出来，对分，然后各自开各自的新账户。）

7.汽车

配偶A同意开____这辆车，配偶B同意开____这辆车。

（在婚姻的最后状态决定之前，关于车辆的具体归属不必做出决定。）

四、有关孩子

1．我们同意____共同监护孩子，____单独将监护权给予____。

2．我们同意以下的探视安排。

____

3．孩子的医疗、牙科和健康保险是配偶____的责任。

4．我们同意以下的建议，其目的是让我们的孩子在治愈式分居期间有积极的体验：

1） 父母双方要和每一个孩子保持高质量的关系。双方都要继续让每个孩子感到自己的爱。

2）父母双方都要用恰当的方式与孩子坦诚地谈论治愈式分居。

3）父母要帮助孩子明白分居是成年人的问题，父母的关系出了问题，孩子们没有责任。

4）父母双方都不能通过孩子向对方表示愤怒和负面情绪。父母交火，而让孩子身陷其中，这样做的破坏性相当大。

5）夫妻争论中出现不同的态度和观点时，父母双方要避免强迫孩子站队。

6）父母双方都不能让孩子充当间谍，打探报告另一方的行为。

7）父母双方都要在做父母这方面通力合作，尽可能地有效保持做父母的合作关系。

（夫妻处在治愈式分居期间，应该尽可能地减少对孩子的情感伤害，这一点非常重要。）

五、签订协议

我们已经阅读并且讨论了上面协议的内容，我们同意上面的条款。我们双方同意，如果以后哪一方想要对协议进行修改或是终止协议，我们会通知对方。

配偶A（________）日期（________）

配偶B（________）日期（________）

出版后记

很多人都认为结婚的目的是找到理想中的另一半，好让自己成为一个“完整的人”，并想以婚姻这种方式处理自身的不完整和无法独立解决的事情，最终却只能落得不欢而散。其实，婚姻本身是没有错的，出错的是很多人结婚的目的。

本书的作者致力于离异个体自我成长工作已经几十年了，他们将这些年的经验和见闻凝聚在这本书里，同时也告诉我们：婚姻对人的意义并不是雪中送炭，而是锦上添花；夫妻两个人不仅仅可以取长补短，还应当做到强强联合。

这本书详细讲解了走出离婚阴霾，直至获得新生的19个步骤，不仅剖析了每个步骤出现的原因和意义，而且提供了切实可行的方法；此外，针对父母离异的孩子，作者也给出了相应的心理成长方案，让孩子受到最少的伤害，获得最多的成长。

最后，就用书中的一句话结束这篇出版后记吧。爱自己不仅仅是可以的，爱自己是人生真意！

服务热线：133-6631-2326　188-1142-1266

服务信箱：reader@hinabook.com

后浪出版公司

2018年4月

后浪

Le Harcèlement Moral

冷暴力

畅销法国20年的
心理学经典

la violence perverse au quotidien

Marie-France Hirigoyen
[法]玛丽—弗朗斯·伊里戈扬 | 著 顾淑馨 | 译



江西人民出版社

冷暴力

（法）玛丽-弗朗斯·伊里戈扬 著
顾淑馨 译

版权信息

书名：冷暴力

作者：（法）玛丽-弗朗斯·伊里戈扬

译者：顾淑馨

书号：ISBN 978-7-210-09088-5

版权：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

目录

导言

第一部分 解析日常生活中的精神虐待

第一章 私人生活中的精神虐待

夫妻间的精神虐待

家庭中的精神虐待

第二章 职场上的精神虐待

何谓职场上的精神虐待？

谁是施虐的目标？

谁虐待谁？

施虐者如何让受虐者失去反抗能力？

虐待行为是如何开始的？

坐视不管的公司

助纣为虐的公司

第二部分 精神虐待式关系与当事人

第三章 精神虐待的诱惑期

第四章 精神虐待关系中的沟通

拒绝直接沟通

言语歪曲

撒谎

运用讽刺、嘲笑、轻蔑的伎俩

利用矛盾

否定人格

离间与征服
展现强势
第五章 精神虐待的其他阶段
恨意表面化
虐待行为开始起效
受虐者被逼得走投无路
第六章 施虐者
自恋的虐待行为
自恋性格
从自恋转向虐待
自大狂
吸血鬼习性
缺乏责任感
偏执
第七章 受虐者
受虐者代为受过
为什么是他？
受虐者是受虐狂？
受虐者的良心不安
受虐者的力量
受虐者的天真
第三部分 精神虐待的后遗症与责任承担
第八章 “失去行动力”阶段的后果
退缩
混乱
怀疑
压力
恐惧
孤立

第九章 长期后果
创伤
代偿失调
分手
后续发展
第十章 针对夫妻与家庭的实用建议
调整应对方式
行动
心理对抗
法律介入
第十一章 针对职场的实用建议
调整应对方式
在公司内求助
心理对抗
行动
采取预防措施
第十二章 心理上的主动应对
治疗过程
心理治疗的选择
认知行为治疗
结语 重建尊重
出版后记
返回总目录

导言

心机深沉的遣词用字，

不必弄脏自己的手，

也能杀人辱人。

羞辱地位相当的人，

乃人生一大乐事。

——法国幽默大师皮埃尔·德普罗日（Pierre Desproges）

我到底做错了什么，该当受此惩罚？

人生有些际遇令人振奋，激励我们付出最大努力；也有些令人震撼，甚至会摧毁一切。通过精神虐待，一个人真的有可能毁掉另一个人，将之称为“精神谋杀”也不为过。相信每个人都见过某种形式的精神虐待行为，他们发生在男女、夫妻、家人之间，以及职场、社交或政治活动中。面对这种间接形式的暴力，我们的社会往往视而不见，常以包容为借口，对其罪行默不作声。

精神虐待的危害，很适合作为电影或惊悚小说的主题，如1954年法国导演亨利－乔治·克鲁佐（Henri-Georges Clouzot）所拍摄的《恶魔》（*Les Diaboliques*，1955年）一片，便引起极大反响。大众都很清楚电影与小说中的虐待属于人为操控，但一回到现实的日常生活，我们却三缄其口，不愿多谈。

法国导演艾汀·夏帝耶（Étienne Chatiliez）执导过一部电影《达尼尔阿姨》（*Tatie Danielle*，1990年），描述一个老妇人如何在精神上折磨周围的人，让观众感到饶富兴味。她先是把家中年迈的女管家恶整到“意外”死亡，观众则会想：“那是女管家自找的，谁叫她太顺从

了。”接着达尼尔阿姨又把坏心眼转向接她去住的侄孙一家。侄孙和侄孙媳竭尽所能取悦她，却没想到他们越是巴结，姑婆越是虐待他们。

达尼尔阿姨使出施虐者惯用的伎俩，讲起话来指桑骂槐、含沙射影，还经常说谎欺骗，以言语羞辱他人，让人无所适从。令人讶异的是，受虐者对于这种操控浑然不觉，还努力地想要了解姑婆的行为，甚至怀疑一切都是自己的错：“我们到底做了什么，让她这样厌恶我们？”达尼尔阿姨不会乱发脾气。她的态度虽然冷漠刻薄，倒也不至于激起周围人与她对抗，只是三不五时地耍些小手段，让人困惑不安，可也别想抓到她什么把柄。她的段数很高，轻而易举就能颠倒情势，以受虐者的姿态出现，而令她的家人成为施虐者：是儿孙辈遗弃了82岁的老人家，把她孤零零的丢在公寓里，只能靠狗食维生。

在这部幽默的电影中，受虐者的反应并不激烈，现实生活中很可能也是如此；受虐者希望自己的善意能够软化施虐者，但事与愿违，太多善意反而变成了令人难以忍受的挑衅。最后，唯一获得达尼尔阿姨青睐的是新来的女管家，两个人棋逢敌手，只有女管家才制得住她。一段近乎和谐的关系由此展开。

如果说这位老人家把我们逗乐并触动了我们的某种情绪，那是因为我们觉得她吃过很多苦头，所以才会心那么坏。我们像她的亲人一样同情她，而她也像操控亲人一般把我们耍得团团转。电影中可怜的受虐者好像笨得可以，完全不值得同情。达尼尔阿姨的行为越过分，侄孙夫妇就越是对她客气，而观众和达尼尔则都觉得他俩真是叫人受不了。

但这些都无损于以下事实——达尼尔阿姨的所作所为的确属于恶意攻击。这种攻击来自于不自觉的破坏心理，指一个或几个人针对特定对象怀有或隐匿或明显的敌意；不论如何解读，其对象都是具体、真实的目标。看似无害的字眼、指涉、推论以及非语言的暗示，确实有可能让一个人惴惴不安甚至崩溃，而周围的知情者则通常不会过问。施虐者牺牲受虐者来壮大自己，并把出问题的责任推给对方，以避开自己内心或精神上的冲突。如果责任在对方，那么就是别人的问题，自己就不会觉得不对、内疚或痛苦。这是精神虐待的特征。

每个人都有可能出现这种不当的行为，但是唯有长期且不断重复发生，它才具有破坏力。任何“精神正常”的人在某些时候，例如愤怒时，都不免会有虐待行为，但同样也会表现出其他的行为模式（歇斯底里、恐惧、沉溺，等等），事后还会对自己的反常行为感到相当惊讶并质

疑。施虐者却是以一贯的邪恶方式虐待别人，并固执地维持这种特定形式的关系，不容许有丝毫动摇。即使他虐人的本性一时不被察觉，也终究会在脱不了干系的情境中显现。然而，他绝无可能自我怀疑。这种人为满足自身对获得钦慕和肯定的无尽需求，一定要以贬抑他人的方式来维护自尊，继而握有权力。由于他们不在乎与他人的关系，也就不会有同理心，也不会懂得尊重别人。而尊重的意思是，重视他人身为人的价值，并知道我们可能带给别人的痛苦。

反常的虐待心理令人好奇、着迷，也让人感到恐惧。我们想象施虐者天赋异禀，总能扮演赢家的角色，因此有时不免心生羡慕。他们确实懂得自如地操控人心，在商业或政治领域中占上风。但我们也有所畏惧，因为直觉告诉我们，和他们站在同一阵线会比对抗他们更有好处。世上最令人羡慕的就是那些享乐人间、无忧无虑的人。我们不会在乎显得软弱无能的受虐者，并且在尊重他人自由的伪善氛围中，对可能导致严重后果的情况视若无睹。事实上，这种容忍使得我们不会去干涉他人的行为和意见，即使其看起来超过道德底线或者需要商榷，而且我们也在不明所以地纵容着掌权者罗织谎言的行为。为达到目的可以不择手段，但什么才是我们可接受的底线？会不会因失去原则和界线而冒助纣为虐的风险？对此，我们漠不关心。真正的容忍是以明确的界线为先决条件的，同时也需要检视及衡量其价值观。精神虐待却是在另一个人的精神领域设下陷阱，并因当前社会、文化环境的姑息而得寸进尺。今天这个时代拒绝建立绝对的行为规范，一旦判定某种操控的行为属于虐待，就会设定限制，可是社会认为判定虐待就等同于“审查”。我们已经放弃了道德与宗教约束，而在过去，这些约束构成的礼仪准则让我们可以说：“不得如此！”如今，我们只在隐情曝光、经媒体渲染扩大后才会义愤填膺。公共权力不再遵循一定的行为框架进行规范或处置，而是推卸责任，要原该由它们去引导或支援的人自负责任。

甚至连精神科医生都对使用“虐待”一词有所迟疑，即便用了，也只会表达他无力介入，或者对施虐者的手法感兴趣。精神虐待的定义本身便受到某些人的质疑，他们宁可使用泛指一切的“精神病态”（psychopathy），把所有他们治不了的病都归入其内。但是，精神疾病不会导致虐待，虐待源于不带感情的理性，再加上无法把他人当作人来尊重的态度。某些施虐者的罪行会受到批判与法律制裁，但大多数施虐者却利用魅力和适应力在社会上找到出路，而留下一堆受伤的灵魂和痛苦的生命。不论在医学界、法律界还是教育界，我们都曾被施虐者

所愚弄，但他们却装作受虐者而蒙混过关。他们假装符合我们的预期，使我们更好骗，让他们有违常理的感受获得肯定。当他们之后为追求权力露出真面目时，我们就会感觉遭到背叛及羞辱。某些专业人士不愿揭发施虐者的原因即在于此。当精神科医生们相互告诫：“小心，此人是个恶性的虐待狂！”言下之意就是：“此案可能有危险。”又或是在说“你我的帮助无济与事”，然后放弃帮助受虐者。诊断一个人为恶性，当然是很严重的事，通常仅限于连精神科医生都难以想象的极度残酷行为，如连续杀人的罪行。不管是讨论连续杀人还是恶性虐待，重点都在于其行为的掠夺性：夺取他人性命。“恶性”一词令人震惊而不安，它相当于一种价值判断，但精神分析师拒绝做出这种判断。然而，这是坐视虐待行为不管的充分理由吗？不判定虐待行为只会造成更严重的损失，因为受虐者等于被弃之不顾，对虐待攻击将毫无招架之力。

以我在心理治疗方面的执业经验，我听过许多病人受虐却无力自卫的案例。我在后面会提到，施虐者会先使受虐者失去行动能力，以防止任何可能的反击。缺乏防卫机制让受虐者无法理解自己面对的是什么状况。为了让受虐者和潜在的受虐者不落入施虐者的精神圈套，我会在本书中分析，攻击者与其猎物间的虐待关系是如何形成的。

受虐者寻求帮助时往往不得要领。精神分析师常常会建议他们，针对所遭受的虐待攻击，评估自己该负哪些自觉或不自觉的责任。精神分析通常只考虑内在精神状态，即个人脑海里发生的事，而不会去评估外在环境的影响。因此精神分析把受虐者视为受虐待行为为的共犯，不把他的困境当一回事。又由于前面提到的，专业人士吝于指明施虐者与受虐者，所以分析师甚至可能加重受虐者的崩溃过程。在我看来，传统疗法并不足以帮助受虐者。我在本书中会推荐更合宜的方法，特别是针对精神攻击和虐待的案例。

我的目的并不是要把精神虐待者送上法庭（他们往往太懂得替自己辩护），而是要大家记得他们可能造成的伤害与危险；记住这些事实，可以帮助现在和未来的受虐者保护自己。即便这种形式的攻击被合理地视为（对抗精神异常或忧郁症的）防御机制，也不能免除精神虐待者的罪责。有些看似无害的操纵技巧，会给受虐者留下因遭人愚弄而感到痛苦或羞愤的后遗症；有些更严重的操纵会影响受虐者的核心人格，导致灾难性的后果。精神虐待者直接危害的是受虐者，间接成为周围人罔顾道德的标杆，他们会以为一切都没什么大不了，甚至相信牺牲他人、任意妄为才是常态。

身为被害人学（victimology）的研究者，我并不会在本书中讨论有关虐待本质的理论，而是坚定地站在遭到虐待的受虐者这一边。被害人学最近才成为心理学的一个分支，原本属于犯罪学。它解析受害的原因、过程、结果，以及受虐者的权利。愿意帮助受虐者的专业人士，如受过急诊训练的医生、精神科医生、心理治疗师和律师，都可以考虑去读个被害人学的学位。

经历过例如精神虐待等精神攻击的人，是千真万确的受虐者，因为其心理状态已多多少少地被永久改变了。就算受虐者对精神虐待的反应促成了与施虐者持续不断甚至表面上看似对等的关系，我们也不可忘记，受虐者是受制于自己无法负责的状况的。无形暴力的受虐者去看精神科医生时，通常是为了治疗跟自身有关的问题，如精神压抑、缺乏自信或决断力；也可能是药物治疗无效的长期抑郁，或是可能导致自杀的严重忧郁症。这类病人有时会抱怨“伴侣”或周围的人，但是他们似乎不清楚，有股可怕的隐蔽暴力正威胁着自己。这种精神混乱的状态，可能会造成连精神科医生都看不出暴力问题客观存在的情况。类似情况有一个难以言说的共同元素：即受虐者虽然知道自己很痛苦，却实在想象不出自己到底遭受过什么暴力与虐待。有时他们也很疑惑：“是不是像别人所说，是我自己想太多？”因此，即使他们敢于抱怨自身遭遇，也觉得无法说清楚，于是认定会被人误解。

我刻意选用“恶性虐待者”和“受虐者”等词语，就是因为这类案例是隐而不现却真实存在的暴力。

第一部分　解析日常生活中的精神虐待

第一章　私人生活中的精神虐待

不起眼的精神虐待在日常生活中随处可见，反而像是正常现象。这种过程始于不尊重他人、说谎或单纯的操控行为。我们只有在身受其害时才会发现难以忍受。当这种行为的作用对象未能加以回应，精神虐待就会进展到下一阶段：出现明显的虐待举动，对受虐者的心理健康造成严重威胁。受虐者不确定能否获得他人理解，所以只得默默承受。

这种道德迫害一向存在，若发生在家庭里，则通常不为人知；若发生在职场上，再赶上充分就业期间，大家的容忍度会降低，毕竟受虐者随时可以辞职。但如果发生在高失业率时期，那么受虐者就会因为想保住工作而身心健康受损。有人曾对此反击和对簿公堂，如今，随着这些现象广为人知，社会也已开始提出质疑。

心理治疗人员经常目睹活生生的案例，都体现了外在现实与心理现实界线的模糊不清。这些当事人所受的苦有一个共通点：每个人自认为独一无二的经验，事实上与很多其他人雷同。

而临床判定的难处在于，如何衡量当事人的每个字词、语调和说法的重要程度。种种细节分开来看似乎无妨，加起来却形成了一种毁灭的力量。受虐者在这种致命的游戏中一路受到攻击，有时自己也会采取虐待行为，因为这种防御术是任何人都可以使用的。但这么做，可能会导致受虐者被误指为施虐者的共犯。

我在执业经历中，曾看过同一施虐者在生活的各个层面，包括职场、婚姻与亲子关系中，不断复制破坏行为。我想要强调的正是这种行为的延伸性。有些人的人生道路上，充满着他所造成的伤害或是被他伤到无法复原的人。但所有这些，都不会妨碍他骗过那么多人，在表面上还完全维持着正人君子的形象。

夫妻间的精神虐待

夫妻间的精神虐待常因为被大事化小为单纯的强弱势问题而受到否定或疏忽。精神分析简化这种现象的方式是把伴侣当作共犯，甚至要伴

侣为自己的受虐负责。这等于否定了这种支配关系中的掌控空间，而它足以导致受虐者无力反击、无法自卫，也否定了精神虐待中存在着暴力的事实，并会对受虐者造成深远的心理伤害。精神虐待的手法十分细腻，不着痕迹，旁观者容易将其解读为两人之间单纯的冲突或"打情骂俏"，实际上那是企图在精神上甚至肉体上毁掉另一个人，而这种暴力的企图有时的确会得逞。

下面讲述几对处于精神虐待不同阶段的夫妇的故事。每个案例的时间长短不一，原因在于精神虐待会经历数月甚至数年的酝酿。随着虐待关系的演变，受虐者要先学习记下受虐的过程，接着学习如何自我防卫以及搜集证据。

掌控欲

当发现"所爱的人"不符合自己的期待，或太过依赖彼此的关系，精神虐待的冲动便会升起。

最亲密的另一半受虐会最严重，因为太过亲密可能使施虐者感到恐惧。自恋者掌控伴侣是为了压抑对方，同时也会因为害怕伴侣太靠近自己而将其制服。为维持对伴侣的全盘掌控，一定得把对方锁在依赖或独占的关系里，这让身陷疑惑和内疚的伴侣无法反抗。

施虐者不言而喻的信息是"我不爱你"，却始终不明说，但又以间接的方式透露出来。伴侣必须安分，且不断因期待落空而遭受打击；施虐者也会防止伴侣有自己的想法，以免察觉到自己正在受虐。美国犯罪小说家、《天才雷普利》（*The Talented Mr. Ripley*）的作者帕特里夏·海史密斯（Patricia Highsmith）在接受法国媒体访问时曾这么说："有时，最吸引我们或是我们最爱的人是很难给我们新想法的，他们如同橡胶制的绝缘体。"

自恋的施虐者令伴侣处于阴晴不定、无所适从的情境中，借以施展掌控力，让伴侣动弹不得。把伴侣圈在固定的范围内并保持安全距离，可以避免被自己害怕的关系绑住。他通过压抑和制服伴侣，迫使对方屈从于"他人的控制"，那正是他自己最恐惧且不计一切代价要回避的。在正常相处的情侣之间，即便有掌控的元素存在，也应该是能对恋情产生正强化作用的。有些案例中，一方企图压迫另一方，借以巩固自己的主宰地位。然而以自恋的施虐者为主导的情侣或夫妇，其关系可能会是致命的，因为言语攻击和暗中伤人已成为惯例，且有系统。

精神虐待的关系必须要有过于忍让的伴侣才能发展下去，精神分析师常将这种忍让解读为伴侣可从这种关系中获得某些好处，而这基本上是一种不自觉的自作自受。后面的章节会讨论到，这只是部分的解读，因为大多数案例的受虐者过去都没有自我惩罚的倾向，之后也不曾出现。这种不完整的分析是很危险的，它会加深忍让一方的罪恶感，完全无助于寻找出路、逃脱受束缚的环境。

过度忍让的源头多半出于对家庭的忠诚，也包括重蹈父母的覆辙，或是顺从地扮演配合对方自恋的牺牲型角色等。

> 本杰明和安妮相识于两年前。当时安妮与一位有妇之夫的婚外情令她倍感挫折。本杰明嫉妒那个男人，他爱安妮，恳求她放弃这段外遇，他想跟她结婚生子。安妮轻松地与前任男友分手，她仍然保留自己住的公寓，但基本上和本杰明同居了。
>
> 从这时开始，本杰明的行为就改变了。他显得疏离而冷漠，只有想做爱时才会表现得温柔。每次安妮要求解释，本杰明却否认他的行为有任何改变。安妮不喜欢冲突，便尽量表现得开心。当她心情烦躁时，本杰明似乎无法了解或是没有反应。
>
> 渐渐地，安妮变得沮丧抑郁。由于两人关系不见改善，安妮也依旧对本杰明的排斥感到不解，后来他终于承认的确出了些状况，因为他受不了她心情郁闷的样子。于是安妮决定去看医生，因为抑郁显然是他俩问题的症结，她开始接受心理治疗。
>
> 安妮和本杰明是同行。安妮的经验丰富得多，本杰明经常向她请教意见，却不愿接受任何批评。“没有用，我受够了。我不知道你在说什么！”有好几次他借用安妮的构想，却否认她的经验对他有益。他从未对她说过谢谢。
>
> 他把安妮注意到的失误推给秘书。安妮则装作相信他，免得惹他不快。他把工作行程和生活作息搞得很神秘，但她还是无意间从朋友的恭喜中得知本杰明得到了晋升。他满口谎言，明明说出差后会乘某班火车回来，而他随手放置的车票却写着另一班车。
>
> 在公开场合，他表现得像个陌生人。某次鸡尾酒会上，他

走上前与她握手，只说了声："某某公司的某小姐，您好。"然后转头就走，留下她一个人。之后她要求解释这是怎么一回事时，他含糊地说了什么太忙之类的话。

尽管安妮自己会赚钱，本杰明却反对她花钱，也不喜欢她买衣服。他要求她像个小女孩一样，把鞋子排成一排。他当众拿她摆在浴室里的瓶瓶罐罐开玩笑："我真不懂你为什么要在脸上涂那么多东西！"

安妮自问，对一个处处评断她，干涉她的姿势、言语、花钱习惯的男人，要怎么表达爱意？他拒绝讨论两人的关系，还说："谈'关系'太老套。"他不肯跟她订婚。某一天有个小丑在街上拦住他们，要表演魔术给他们看，并对本杰明说："这是你太太，对吧？"本杰明没回答，只想继续往前走。安妮认为这代表："他不愿想这件事，所以他答不出来。我不是他的太太、未婚妻，也不是他的女朋友。这个话题是禁忌，因为太有压迫感。"每次她想谈"他俩的"问题，他都说："你真的认为现在是谈这个的好时机？"

其他话题，像是她想要小孩，也同样伤感情。当他们看到朋友带着小孩时，安妮总是尽量不表现得太热切，因为那可能会让本杰明认为她想要小孩。她的举止不冷不热，好像生孩子的事并不重要。

本杰明想要控制安妮。他希望她经济独立，但又对他百依百顺，否则他就折磨她、排斥她。

吃晚餐时，如果她开口说话，他就会摆出不以为然的表情。起初她告诉自己："我刚才说的话一定很蠢！"后来就开始日渐自我压抑。

不过从开始接受心理治疗起，她学会了不再接受他先入为主的批评，即使这样会让关系紧张。

他们之间没有讨论，当她再也受不了时，就像压垮骆驼的稻草，他们只会起争执。但此时生气的只有她一个人。本杰明会面带惊讶地说："你又在指责我。当然，在你眼里，一切都是我的错。"她试图解释："我不是说你不对，我只是想要谈谈哪里出了问题！"他假装听不懂，而且总有办法让她怀疑和怪罪自己。只要问到他俩之间究竟哪里不对，就等于在说："都是你不

好。”他不想听，就立即结束讨论，或是不等她开口就先离开。

安妮表示：“我宁可他说出对我有何不满。那样我们至少可以讨论。”

渐渐地，他们不再谈论政治，因为她会为自己的看法辩护，他却抱怨她不站在他那一边。他们也不再谈起安妮事业上的成就，本杰明受不了处在任何人的阴影下。她清楚意识到，为避免关系继续恶化，她得放弃自己的意见和独立人格。这种认知让她一直努力寻找能让日子过下去的方法。

有时她会反弹并扬言离去，他就含糊其辞地阻止她：“我希望我们继续在一起……但我现在无法给你更多。”她实在太爱他了，只要有一点点彼此更亲近的迹象，哪怕再小，都能让她点燃期待。

安妮明白这种关系并不正常，可是在失去所有参考指标的状况下，她只觉得有义务保护本杰明，而且不论如何都要为他开脱。她也知道他不会改变，于是抱着“不能忍就只能滚”的态度。他们的性生活也好不到哪里去，因为本杰明不再有做爱的意愿。她有时会提出这个话题：

“我们不能这样继续下去。”

“可事实就是这样，不能要我做爱我就做。”

“那我们该怎么办？我又该怎么办？”

“并不是样样事情都有答案。你怎么什么都要管！”

当她上前去给他一个爱的拥抱，他却舔她的鼻子。如果她不愿意，他就指责她一点幽默感也没有。

是什么让安妮还跟他在一起？

如果本杰明是百分之百的坏蛋倒也简单，可他曾经是个温柔的情人。他之所以会像现在这样，是因为不顺心。他可以改变，因此她要改变他。她在等候时机，希望有一天那个结会解开，然后他们就能够沟通了。

她觉得自己要为本杰明的前后不一负责：他受不了看到她抑郁沮丧；她也对自己魅力不足（有一次他曾在朋友面前笑说安妮的穿着不性感）、不够好，不能让本杰明满意（他曾暗指

她爱计较）而感到过意不去。

她告诉自己，跟本杰明在一起，守着不如意的关系，总比孤单一个人好。本杰明曾经对她说："假如我们分手，我马上就能再找到对象，可是你只想一个人，就会一直单身下去。"她相信他说的话。即便她很清楚，她的人缘比本杰明好，却想象若自己孑然一身，活在悔恨之中，一定会陷入忧郁。

她也领悟到，她的父母是因为义务才没有分开，他们的婚姻并不美满。她家一直处于家暴的阴影中，只是家人从不提起，才让暴力隐而不现。

暴力

倾向以虐待作为防御机制的人，在危急时刻，若无法负起责任做出艰难的抉择，虐待的暴力便会出现。此时暴力转为间接，主要是以不尊重对方的形式表现出来。

莫妮卡和路克结婚已有30年，半年前，路克有了外遇。他向莫妮卡坦白此事，还说他无法在两个女人间做出选择。他不想离婚，又想继续婚外情。莫妮卡断然拒绝，丈夫便离她而去。

莫妮卡整个人崩溃了。她日夜哭泣，吃不下也睡不着。她出现了因焦虑而身心失调的症状：出冷汗、胃疼、心跳过速。她不是对带给她痛苦的丈夫生气，而是对抓不住丈夫的自己生气。要是莫妮卡能生丈夫的气，还比较容易自保。可是你必须认定对方很恶劣、暴戾才会生气，这么想却可能使你不想让对方回心转意。但像莫妮卡这样还处于震惊中的人会否认现实，宁愿等待，即使等待意味着受苦，也更容易些。

路克要求莫妮卡定期与他见面，以维持两人的感情；如果她不答应，他可能就会从此一刀两断。要是她疏远路克，他就会忘了她。她难过时，路克不想陪着她。他甚至在精神分析师的建议下提出要莫妮卡与他的情人见面，"好把话说开"。

他好像从未考虑到妻子所受的痛苦，而只顾表达他讨厌她了无生气的行为。他怪罪妻子，认为是她没办法与他生活，借以逃避他对两人分手的责任。

不肯为婚姻失败负责，往往是触发精神虐待的原因。对婚姻抱持理想化想法的人，会一直与配偶维持着表面正常的关系，直到有一天必须在新旧关系之间做出抉择。以往的理想主义有多伟大，精神虐待的行为就会有多强。要这种人全面承担旧关系失败的责任是不可能的。当爱意不再时，另一半就要负起责任，因为对方犯了莫须有的罪。虽然施虐者的行为举止中早已没有爱，口头上却往往不承认。

受虐者一旦发现中了配偶的计，就会陷入严重的焦虑状态，而由于欠缺沟通的对象，所以单靠一己之力也无法摆脱。在这个阶段，受虐者还会感到既羞愧又忿恨：愧于不被人爱，愧于忍受屈辱，愧于曾逆来顺受、曾如此痛苦。

有些案例中，并不是施虐者后来性情发生了转变，而是原本隐藏的精神虐待本性暴露了出来。之前隐藏的恨意浮上台面，类似于被害妄想。然后，角色产生对换：施虐方变成受虐方，但真正的受虐者仍会有罪恶感。施虐者为取信于人，必须迫使伴侣做出令人谴责的恶行，以便否定对方。

安娜和保罗都是建筑师，他俩是在工作中认识的。保罗很快就决定与安娜在一起，可是他在情感上却保持距离，也不肯做出承诺。他拒绝在公开场合示爱或做出亲昵举动，还嘲笑手牵手的夫妻。

他难以表达任何私密的东西。他总是不停开玩笑，对什么事都要讥讽一番。这个策略使他可以隐藏自己，不动感情。他也确实对女性怀有敌意。他的态度是：“我们不能没有女人，但是女人有损男性雄风，浅薄无知，令人难以忍受。”

安娜把保罗的冷淡解释为性格含蓄，他的拘谨代表刚强，说话带刺则表示有学问。她相信自己的爱和对两人关系的保证可以软化保罗。

他们彼此有个默契，即不会公开表现得很亲密。安娜不但接受，还替这个潜规则找理由，使它具备正当性。由于她比保罗更期待亲密的关系，所以采取必要行动来加以维系就成了她的责任。保罗解释他个性僵硬是困苦的童年造成的，然而他提供的信息矛盾又不完整，令人存疑：“小时候没人照顾我。要不是奶奶在我身边……我爸爸很可能不是我的亲生父亲。”

从一开始他就以受虐者自居，好让安娜同情他，并让她比起一贯作风来更加宠溺他、关爱他。安娜出于爱助人疗伤的本能，很快就被这个受伤的“小男孩”所引诱。

保罗是那种“无所不知”的人，对什么议题都有极端的看法，包括政治、未来、谁聪明谁愚蠢、该怎么行动或者不行动。他多半是以简单的点头或只讲一半话来表达他无穷的智慧。他会很有技巧地反映出安娜的缺乏安全感。

安娜缺乏自信，总对自己感到心虚。她从不去评断别人，反而会替别人的行为找出情有可原的理由。她总是设法细腻地表达自己的想法，保罗说这种习惯是“自找麻烦”。安娜为顺应保罗的期待，或她自以为的保罗的期待，而在他面前表现得柔软圆融。她试着不要太坚持，并努力改变自己的习惯。

他俩的关系是建立在“他知道，她怀疑”的模式上的。安娜觉得有别人的笃定可依靠，自己轻松不少。保罗则感觉到她的顺从和愿意接受他的主张。

从两人刚在一起时，保罗就一直对安娜极为挑剔。他用令人不安的小动作攻击安娜，尤其是在众人面前，让她难以还击。她事后要拿出来谈时，他只冷冷地说，是她心里有鬼，小题大作。保罗会从相当平常但亲密的事入手，偶尔会寻求在场者的认同，他会夸张地说：“你不觉得安娜听的音乐都是老掉牙的吗？”“我打赌你一定想不到，她都买很贵的乳霜，想把她那等于没有的胸部弄得更为紧实。”“阿猫阿狗都懂的事她却搞不清楚。”

当他俩与朋友一起出远门度周末时，保罗会指着安娜的旅行袋，说：“她觉得，反正有我当苦力，干脆把澡盆也搬去不是更好？”安娜抗议说：“你担心什么？我自己提行李！”保罗就会说：“没错，可是等你累了，我还是得接手，否则就有失绅士风度。你没有必要带两套衣服来换，还有三大支口红。”

然后他会开始批评女人都口是心非，最后搞得男人不出手帮忙都不行。

这些言论的重点在于让安娜难堪。她感受到了敌意，但因为那语气是半埋怨半开玩笑，她不太确定自己的直觉对不对。朋友们也不见得能听出其中的敌意，如果安娜反击，不免显得

缺乏幽默感。

每当有人称赞安娜，好像她占了上风，保罗的批评就会变本加厉。于是她明白，由于她天生易于与人相处，事业更成功，也更会赚钱，使保罗有很多心结。他每次批评安娜后都会加一句：“这不是责备，这是陈述事实。”

当保罗决定投入一个年轻助理的怀抱时，精神虐待就变为显性。他不想让安娜好过的用心更是表露无遗。

首个征兆就是他心情永远不好，保罗将其归咎于工作和财务不顺。大多数晚上他都比安娜早回家，然后就拿杯酒往电视机前一坐。等安娜进门，他并不理会她的问候，只是头也不回地问：“今天晚上吃什么？”（把自身的坏心情转嫁给别人的典型手法。）

他从不直接指责她，而是不经意地用受伤的语气丢出看似无恶意的话语，事后却令安娜耿耿于怀。她如果问他是什么意思，他便避重就轻，否认有任何恶意。

保罗开始称她为“老太婆”。如果她抗议，他就把绰号改为“肥老太婆”，还说：“你不用介意，你又不胖！”

她想要解释自己有多难受时，却仿佛面对一堵空白的墙壁。他面无表情，当她坚持说下去时，他就更冷酷。最后必定是她忍不住发脾气，然后保罗就可以指责她是暴躁的泼妇。她从未站在够远的距离外去看两人的相处，所以无法理解或消解这种冷暴力。

不同于大多数婚姻闹剧，一旦闹僵就难以和好，他俩从未真正大吵大闹。保罗不曾大声吼叫，只是表现出冰冷的敌意，事后若再提起，他一律不承认。安娜无法跟他对话，倍感挫折之余只能失控大叫。他便嘲讽她，说：“息怒息怒，可怜的宝贝！”这令她觉得格外荒谬。

从脸部表情就可以看出他俩关系的本质：保罗面带恨意，安娜面露怨怼和恐惧。

唯一具体的事实是，保罗拒绝做爱。每当安娜想要讨论此事，时机总是不对。晚上他太累，早上赶时间，白天又有很多事要忙。她决定把他约到一家餐厅。到了之后，她就开始吐苦

水。保罗马上以冰冷的怒气打断她："我希望你别在餐厅里让大家看笑话，尤其是为了这种话题。你真是一点也不知节制！"

于是安娜哭了，保罗也极为激动。他骂她："你没有一天心情好，没有一天不发脾气。"

然后保罗换个方式为自己辩护："我怎么可能跟你做爱？你那么可怕，像是会把男人力量吸去的巫婆！"

过了一段时间，他更是过分到窃取安娜用来记账的本子。安娜找不到，就问保罗有没有看到。她很确定她把账本放在哪个房间，而那个房间没有其他人进过。保罗说他没有看到，还加上一句：她应该把东西放好。他的表情充满恨意，吓坏了她。安娜明知是他偷的，可是太害怕追究下去会引发保罗暴力相向。

最糟糕的是她不懂保罗为何这么做。她苦思理由：他明知这会给她制造很大麻烦，难道想直接伤害她吗？他是出于嫉妒吗？是需要确认她工作得比他更努力？还是想从账本里找到错误，在某个时机用来对付她？

毫无疑问，她看出此举是出于恶意。可是这种想法令人不寒而栗，她连忙抛开，拒绝相信。现在每当她与保罗憎恨的眼光相对，她的恐惧就会变为实质的焦虑。

走到这一步，安娜已十分清楚，保罗想彻底摧毁她。

他并未学犯罪小说的情节，把少量的砒霜掺进她的咖啡里，而是想要从精神上击垮她。

他不把安娜当人看待，好让自己与她的痛苦保持距离。他冷酷地看着她，不带一丝感情。由此看来，安娜的眼泪的确显得可笑。不过安娜最刻骨铭心的感受是，对保罗而言，她这个人都不存在。她的眼泪和痛苦，保罗都不闻不问，更正确的说法是，仿佛一切都不曾发生。他们之间的沟通完全断绝，安娜为此怒不可遏，却无从发泄，转为焦虑。

于是她试图告诉他，与其这样每天受折磨，不如分开比较好。然而在关系紧张时，她说什么保罗都不会听，所以不可能提出这个话题。偶尔日子还在可容忍的范围内，她却连大气也不敢出，以免制造更多紧张。

安娜设法写信给保罗，说明她有多痛苦，以及她只想为两人的情况寻找解决之道。她把第一封信放在保罗的桌上，等着看他会有什么反应，可他却提也不提。她鼓起勇气探询他的看法，他冷冷地答道：“我对这件事没什么好说的。”安娜自忖，一定是她没说清楚。于是，她又写了一封更长的信，第二天却在垃圾桶里看到了那封信。她气得要求解释，保罗却说他没有必要理会她过分的要求，一句话就打发了她。

安娜无论怎么做都不得要领，也不知是不是自己的表达方式不对。此后，她把给保罗的信都复印存档了。

保罗依旧不为安娜的痛苦所动，因为他根本视而不见。安娜觉得忍无可忍，痛苦至极，举措更是乱了方寸。他把她的失误看作性格上的缺陷，应当予以纠正，因此他的暴力是合理的。她对他来说已经太危险，所以必须把她“毁掉”。

保罗对这样相互施暴的反应是逃避，安娜则可想而知地希望沟通。

现在她决定与保罗分居。

保罗说：“如果我理解得没错，你是打算一毛不花就把我赶出去！”

“我没有要赶你走。我只是再也受不了这样的日子了。你不是没有钱，你像我一样在工作，我们讲好离婚条件后，你可以拿走一半。”

“那我要到哪里去？你实在是太恶毒了。都是你，害得我必须住进贫民窟。”

安娜把保罗的激烈反应怪在自己身上：因为他被迫与子女分开，他很痛苦，所以不能怪他。

两人分开后，保罗与子女共处的第一个周末结束时，安娜在街上巧遇正一起走回家的他们。孩子们告诉她，跟父亲的助理希拉度过了愉快的一天。在那一刻，她看到保罗脸上掠过一抹不自然的胜利微笑，一时之间她还不明所以。

回家后，孩子们迫不及待地告诉她，爸爸陷入爱河有多深。他整天都在亲希拉的嘴，摸她的胸部和臀部。他没有勇气直接告诉安娜他有女友，就通过子女间接传达信息。他知道他

与希拉亲密会令安娜嫉妒，可是他住得很远，对安娜理所当然的愤恨根本听不到，也不用担心。他拿孩子当挡箭牌，让他们去承受母亲的怨恨与难过，他既不尊重做母亲的，也不尊重儿女。

安娜对此有心无力。她越挣扎，陷得越深。她怕动辄得咎，什么都不能说，也不能做，只能在愁苦和盛怒之间摆荡。她无力再反抗，只能任凭自己被强烈的痛楚所淹没、吞噬。

保罗告诉家人和朋友，是安娜把他赶出家门的，这使他的经济变得非常拮据。安娜不甘心被他污蔑为坏人，便试图为自己辩解，但她用的方法是他们未分手前即已行不通的：写信给保罗解释她的感受。她太害怕直接指责保罗，于是就拿他的情妇希拉当箭靶，说是希拉勾引好骗的已婚男人。

她这么做恰好落入保罗的陷阱。他不想沾染愤怒与憎恶，他于是躲起来，让两个女人直接对垒。安娜依然懦弱，还想维护保罗，不愿直接与他冲撞。

只有一次，她大胆地直接攻击了他。她闯进他的公寓，强行进入，把这一阵子所有憋在心里的话一股脑说出来。那是他们唯一一次真正的“热战”，也是她唯一一次真正与保罗对抗。保罗回她：“你疯了，没人会理疯子。”当他强行把她推出门外，她打了他一巴掌，然后哭着离去。保罗当然立刻利用此事来打击安娜。她收到来自保罗律师的传票。保罗更到处散播谣言：安娜疯了，还动手打人。他的母亲责备安娜：“安娜，拜托你冷静一点，你不能这样闹！”

安娜和保罗的律师谈离婚条件。安娜挑了一位以不引起冲突著称的律师，她最在意的是别惹恼保罗，免得协商旷日费时。安娜想要好聚好散，不多争辩，这反而使她显得理直气壮，更具有威胁性。

尽管他们两人同意对共同财产做一次清查，安娜却在某次假期前无意中发现，保罗已把乡下的别墅搬空，只留下孩子睡的床和安娜娘家的一些家具。安娜隐忍不发作，心想等财务方面解决了，保罗应该就不会再攻击她，可惜事与愿违。

她听说保罗在背后讲了一堆质疑她诚信的话。起初她努力为自己辩解，解释一切都交由律师处理，后来她突然觉悟，再

多说也无益，因为她一定有错。有一天一个孩子对她说：“爸爸见人就说，你拿走了他的一切。也许他说的是真的，我们怎么知道你没骗人？”

在以上的案例中，我们看到保罗不肯为关系破裂负责。他设下圈套，迫使安娜采取主动把他赶出去，因此两人离婚的责任在她。整件事都是她不对，她成了使保罗不必感到心虚的替罪羊。安娜要是对他的背叛反应激烈，就会被指为有暴力倾向。一旦她精神崩溃，又被说成疯了，从而患上了忧郁症。反正她怎样做都不对，由于她对此忍气吞声，所以就可以用或明或暗的造谣来中伤她诋毁她。

我们必须帮助安娜学着接受一个事实：无论她怎么委曲求全，保罗都会恨她还要让她看清楚，她做什么都改变不了两人的关系，一切已无力挽回。然后，她要建立有抵抗力的自我形象，让保罗的虐待攻击损伤不了她的人格。只要她不再畏惧施虐者，不随着他起舞，她就能够脱身，并阻绝他的攻击力。

对保罗而言，好像为了爱一个人，就必须去恨另一个人。我们每个人都带有自我毁灭的因子，而摆脱它的方法之一便是把死亡驱力向外投射到他人身上。这就是为什么某些人会刻意区分“好人”与“坏人”，坏人就死不足惜。

虐待者需要把旧爱变成替罪羊，然后将所有坏事都投射到对方身上，如此才能理想化新欢并建立起另一段爱情关系。任何挡住去路的障碍都必须消灭。要让爱存在，就一定要同时有恨。新关系的发展是以仇恨旧伴侣为基础的。

这种过程常见于分手时，但是多半情况下恨意会逐渐消逝，新欢的理想化色彩也会减弱。只是保罗对婚姻和家庭的理想期待很深，为了保护新家庭，他的手段变得更为强烈。无论希拉是否明白内情，她都会感觉到这份恨意保护了她与保罗的关系，因而没有采取任何行动去断绝它。在某种程度上，她甚至鼓动这种保护机制。

安娜本性天真，相信爱情会使人慷慨、快乐、变得“更好”。她不知道保罗爱的是别人。她以为保罗排拒她是因为她“不够好”，达不到他的期待，但其实是因为施虐者眼中的爱一定要被分割，一定要围绕着恨。

分手后的精神虐待

虐待手法在离婚或分手时很常见，最初并不被视为病态，但因其持续重复且单向，最终都会带来毁灭性的后果。

在分手的过程中，原本隐藏的虐待冲动浮出水面，释放为狡诈的暴力，当自恋的施虐者感觉猎物正在逃走时，暴力就会登场。

精神暴力不但在分手过程中不会中断，还会经由双方遗留的联系，包括子女，延续下去。法国精神病学家勒梅尔（J. G. Lemaire）指出："分手或离婚后的报复行为可以这样理解：有人为了不恨自己，必须从曾经属于他的某人身上，为其所有的恨意寻找出口。"

这种现象在美国称为"纠缠"（stalking）或"骚扰"（harassment）。当旧情人或配偶不愿放走猎物，而以阴魂不散的方式侵犯前伴侣的人格与灵魂，便构成纠缠或骚扰：例如在公司门外等着对方下班、每天不断打电话、直接或间接的恐吓威胁。

许多国家认真看待纠缠行为，并颁布保护受虐者的法令，因为已有研究证明，如果受虐者反抗，纠缠或骚扰很容易演变为肢体暴力。

不论先提出分手的是谁，与自恋的施虐者离婚必定离不开暴力和缠讼。虽然法律程序仍继续使用"夫妇"一词，但基本上那已不复存在，而施虐者仍企图通过这条途径维系与对方的联系。控制欲越强，憎恶与怒火越大。受虐者的自我防卫技巧多半不佳，往往只有挨打的份，尤其当他们认为是自己主动提出分手的，实情也经常是如此。出于罪恶感，受虐者会表现得宽宏大度，希望逃离施虐者的魔掌。

受虐者很少懂得利用法律自救，施虐者却靠直觉就能部署必要的操控计划。在离婚诉讼中，伴侣的虐待行为可以证明责任在对方，但是讥讽影射会留下罪证吗？原告必须以事实证明所控诉的罪名，但精神虐待的言行要如何举证？

施虐者迫使配偶采取法律行动，却又以证据不足为由让形势对自己有利，这种案例非常多。法官担心自己被操控，也不清楚两方谁是谁非，就只能打安全牌，不持特定立场。

精神虐待行为的目的是要造成对方不安，使其怀疑自己与他人。只要能达到这个目的，施虐者就会不惜使出各种手段，包括说谎、无中生有、冷嘲热讽等。为了不受威吓，伴侣不可屈服于自我怀疑，或是对自己的决定失去信心，对虐待者的攻击也要完全无动于衷。在与有精神虐待行为的前配偶接触时，务必要随时随地保持警觉。

伊莲和皮耶结婚十年，育有三名子女。后来伊莲抱怨丈夫施暴，要求离婚。皮耶当着法官的面，预告他将来会怎么做：“从此以后，我人生唯一的目标就是让伊莲活得痛苦。”

此后他完全拒绝直接与她沟通，只通过挂号信或律师彼此往来。如果他打电话给孩子，正好是她接听，他就只有一句：“叫孩子来听电话！”如果在街上碰巧相遇，他不但不理会她的招呼，更当作没看见，仿佛她是隐形人。他只是不看她，不必通过言语，就能让她觉得自己不存在，自己毫无价值。

他们也跟不欢而散的离婚夫妇相似，每当要协商子女的事——假期、健康和教育等，暗箭伤人的手段就会出现。皮耶的每一封信都看似不痛不痒，却是令人难安的精神虐待小动作。

有一次伊莲去信，提到学校的午餐新方案，皮耶在回信中说：“因为你一向不诚实，我得和律师商量一下这件事。”如果她寄挂号信（否则他根本不回），他就说：“只有疯子或骗子才会每隔8天就寄一封挂号信。”

有封信是问他，5月份的周末要如何分配，他答道：“那个月的第一个周末是7号和8号。根据过去的经验，我的律师建议我正式告知你，倘若你不尊重已经过确认的日期安排，我将提出诉讼。”

这些信件每次都让伊莲心生疑问：“我到底哪里做得不对？”就算她认为自己没有做错什么，也会想，或许有哪里疏忽了，引起了皮耶的误解。起先她为自己辩解，后来却发现，越辩解越显得她有错。

伊莲对所有这些间接攻击的反应很激烈，但是皮耶却置身事外，所以看见她像疯子一样大哭大叫的只是孩子。

伊莲不想落人口实，但是在皮耶眼里，不管什么事都是她的错。她成了替罪羊，要为离婚和所有的后果负起全部责任。她的种种辩解既可悲又无用。

皮耶的攻击拐弯抹角，使伊莲如坠雾中，想要自卫也无从下手，辩解更是不可能的任务。总之她有罪在身，罪名无须明讲，他俩应该都很清楚。她要是和家人或朋友谈起这些恶毒的话，他们总是不以为意地说：“他会冷静下来的，这没什么大不了。”

皮耶拒绝直接沟通。当伊莲写信提醒他关于孩子的某件要事，他总是置之不理。如果打电话，他不是说“我不想跟你谈”，就是直接挂断，要不然就是冷言冷语地伤害她。反之，如果她不通知皮耶便做出决定，他就会马上通过律师或信函让她知道他不同意，然后向孩子施压，让她决定的事失败。皮耶用这种方式使伊莲无法为孩子做任何决定。他光是把她打压成坏妻子仍不满足，还要证明她是个坏母亲。他不在乎他这么做也会影响到子女。

伊莲面对任何关于子女的重要决定时都很头痛，既要征询皮耶的意见，又不想引起纷争。等她终于寄出一封字斟句酌的信，他却不回。她径自采取行动，随后就会收到挂号信：“你未事先通知或征询我的意见便做出决定。我要提醒你，对于三个子女我与你共享监护权，因此你不得未征求我的意见便做决定。”他也对孩子说同样的话，搞得孩子们不知道谁该替他们做决定。

他们离婚数年后，有一次，她必须替一个孩子决定一件重要的事。她写信过去，但是照例没有回复。她打电话，便立刻明白一切照旧。

她问：“你看过我的信了吗？你同不同意？”

“像你这种母亲，谁说得过？讲再多也是白费唇舌，一切只能照你的意思做。你想怎样就怎样，孩子们也是有其母必有其子。总之你问题很大。你是小偷和骗子，成天害人。你只对这种事感兴趣，也只会做这种事。”

“我不想跟你吵架。我只是冷静地问你，我们可不可以一起商量孩子的事。”

“你还没这么做是因为你没有机会，可是也快了。你积习难改，永远是那个德性。你是笨蛋，没错，笨蛋。事情就是这样，我没什么好说的。”

“现在是你在侮辱我！”

“我不过是实话实说，你蛮不讲理，一点也不知改进。要我接受你的决定，门都没有。我完全反对。再说，我也反对你教育和照顾小孩的方式，给他们选的衣服。”

“不管你对我有何想法，眼前的事关系到孩子。你有什么建议？”

“我不会给你任何建议。你永远是那副样子，什么都不会改变。我认为与人交谈很重要，但不是跟你，因为你不可理喻，连自己在说什么都搞不清楚。你什么话都说得出口。”

“可是孩子的事必须做个决定。”

“好，既然要跟同层次的人说话，那你怎么不去找上帝商量？我手上没有他的号码，也没有打电话的习惯。我没有别的话可说了。我会考虑一下，也许会回复你。总之不会是你想要的答案，反正你总是我行我素，所以回答也是多此一举。你不会得逞的。”

“任何事还没做就被你否决，你真叫人无路可走。”

“对，因为事情到你手上就完蛋。我不想跟你讨论这个。对你，还有你说的话，我没兴趣。再见，夫人！”

伊莲注意到他们的对话已偏离正题，便把对话录下来。她不敢相信自己耳朵所听到的，不久便去接受心理治疗。她觉得受到了严重的暴力相向，但不确定这种感觉是因为她有问题，还是因为分开5年后，皮耶仍然一心想要彻底击垮她。

伊莲录下对话的举动是正确的，那让她可以认清客观事实。她与大多数受虐者一样，不相信有人会无缘无故地恨她到这种地步。可是从以上对话看得出，皮耶为阻挠两人的沟通，任何手段都使得出来，挖苦、辱骂，无所不用其极。他想表示伊莲是个无足轻重的人，并且要为尚未产生的任何失败负责。他阻挠改变，即使那会影响子女也在所不惜，因为改变无疑会动摇他的地位。我们也看到了嫉妒。皮耶孩子气地嫉妒伊莲，她象征强势的母亲（孩子们都照她的意志行事）。那强势来自她神一样的地位：当他拿上帝做比喻时，语气是狂乱的。

听完皮耶以冰冷愤恨的语气放尽狠话之后，我明白他的恨永远不会停止，因此我建议伊莲要谨慎。这种恨意一发不可收拾，讲理和辩解都是徒然。由于体面的形象对自恋的施虐者很重要，所以唯有诉诸法律，才能约束其暴力。其实伊莲手上的录音带在法庭上并无法律效力，因为未经同意录下私人谈话是违法的，这令人感到遗憾，因为精神虐待的暴力确实会通过电话交谈发生。在没有他人在场的情况下，施虐者可以运

用他最爱的武器——言语，伤人于无形。

施虐者的终极武器就是拒绝直接沟通。受虐的伴侣反而让对方予取予求，被迫提供他要的信息和答案，由于没有任何防护措施，当然容易犯下错误，让施虐者一逮到机会，就任意将受虐者贬抑为失败、没有用的人。

在信件中使用强烈的暗示和指涉，是一种不着痕迹就能扰乱对方的高招。外人（如精神科医生或法官）看了，也只能从这一项证据推断，那不过是曾有夫妻关系的男女之间常见的恶语相向，仍属于正常的意见交流。然而本案例中并无双向交流，只有片面的攻击，而且受虐者无从反击，也无法保护自己。

这种精神虐待式的攻击会破坏家庭的平衡。子女与其他目击者难以想象，如此严重的敌意会没有来由，因此想当然认为受虐方必有部分责任。以伊莲的例子来说，尽管她与子女的关系非常融洽，但是皮耶的每封信都会引起紧张和敌意。孩子们对她说："每次你接到爸爸的信，心情就很坏，我们已经受够了！"皮耶一封信可能引爆的状况，就像遥控炸弹，让大家坐立不安。伊莲就连看信也要特别留意时机是否恰当。然而施暴者可以声称这都与他无关，把问题推得一干二净。一切都是不理性的前妻之过：她既无法控制自己，也不懂得如何养育子女。

这是伊莲和皮耶的现状。由于男方是不折不扣、刚愎自用的施虐者，绝不肯放过他的受虐者，所以不能接受事情有解决的一天。施虐者深信自己是对的，不会良心不安或自责。成为攻击目标的受虐者则始终要保持无可挑剔，不能被抓到任何把柄，否则就会遭到下一波的虐待攻击。

过了很久伊莲才明白，她所经历的并不是针锋相对的分手过程导致的一连串误会，症结在于皮耶的病态行为，那让她也变得行为反常。由于无从沟通，他们与子女都卷入两败俱伤的漩涡中，需要外力介入才能结束这个过程。

伊莲曾不断自问："我要为他的态度负什么责任？是因为我的行为，还是因为我这个人？"如今她知道了，皮耶只是重演他童年的遭遇以及在原生家庭经历的模式，而在伊莲自己的童年中，她也总是必须扮演疗伤者的角色，想要摆脱也很困难。当初她就是被皮耶"需要帮助的不快乐男孩"那一面所吸引，原本令她着迷的部分如今却让她吃尽了苦头。

家庭中的精神虐待

出现在家庭里的精神虐待会产生无法打破的相互联系，一代接一代传下去。在这里我们遇到了病态的精神虐待，它往往让周围人不易察觉，并会带来日益严重的伤害。

有时候，这种虐待躲在“教育的幌子”下。瑞士心理学家爱丽丝·米勒（Alice Miller）谴责传统教育造成的伤害——其宗旨是破坏儿童的意志，以便将他们塑造为驯服、听话的人。儿童面对“成人压倒性的力量和权威，没有开口的余地，甚至被剥夺了知觉”，他们是无力抵抗的。

《国际儿童权利公约》（*International Convention on Rights of Child*）认为，下列对待儿童的方式有损其心理健康：

·言语暴力

·虐待与贬损的行为方式

·拒绝给予爱与亲情

·不符合年龄的过度或不相称的要求

·相互矛盾或不可能做到的管教指示

家庭暴力绝对不会无害，施虐者会对其想要毁掉的孩子直接施暴，或通过间接的方式，让孩子受到不良后果的影响。

间接暴力

施暴者以间接精神暴力的方式想要摧毁的对象大多是配偶，最后却祸延子女。子女因为在现场，又不愿与被害的父母断绝关系，于是也成了受虐者。孩子被当作“那个人”的孩子而受到攻击。在这场与孩子无关的冲突中，他被召来当目击证人，连带承受所有加诸受虐者的恶意。而受虐者无法对施暴者正面抗议，就会把所有压抑的怒气发泄在子女身上。当父亲或母亲无止境地羞辱另一人，子女别无选择，只能自我隔离。他们不可能建立完整的自我，或是培养出独立思考的能力。假使他们无法靠自己找到解决之道，内心就会带着部分伤痛，而这伤痛日后还会重现。

恨意与毁灭的冲动会转移目标。施暴者因控制不了自己的病态行

为，便把恨意从他厌恶的配偶转移到子女身上，使孩子成为他施虐的对象。

> 娜迪亚的父母在离婚前，习惯以一种不动声色的暴力，挑起子女间的对立。家丑在这个家并不是秘密，却总是以阴狠的方式呈现。母亲比谁都清楚，怎样使用恶毒的字眼和迂回的谩骂，她的指桑骂槐在孩子的记忆中留下了有毒的因子。
>
> 娜迪亚的母亲自丈夫离开后，便独自带着最小的女儿丽雅一同生活，她怀疑其他子女是前夫的共犯。虽然丽雅仍然属于她，但是她怀疑有一个以丽雅为中心的巨大阴谋正在她的周围酝酿。当娜迪亚送生日礼物给丽雅时，母亲的回复是："你妹妹和我谢谢你。"她把自己的怨恨与疑心传达给丽雅，并阻止丽雅与其他家人接触，这导致丽雅对于其他兄弟姐妹仍然可以见到爸爸感到愤愤不平。
>
> 娜迪亚的母亲不断抱怨自己的子女。她会赞美、恭维一个人，然后立刻收回自己刚刚说过的话。她总是在布网、设陷阱，好让大家知道，她才是胜利者。她构筑起一个引发罪恶感的体系，尽管每个孩子个性不同，却或多或少都能在他们身上发挥作用。
>
> 娜迪亚送母亲丝巾当圣诞礼物时，她会说："谢谢你的丝巾，它的长度跟我拥有的其他条都不一样，刚好可以补齐！"或者："你是我的孩子当中，今天第一个送我礼物的。"她的女婿自杀时，她的反应是："反正他很懦弱，走了还比较好。"
>
> 娜迪亚每次见到母亲或是听母亲说话，都感觉像在做梦，而母亲所有的批评指责都让她无处可逃。她察觉到，她必须努力自保，才不会被扯得支离破碎。母亲每一次攻击都助长了娜迪亚的暴力倾向，她心生把母亲按在地板上的念头，好让她别再"作威作福"，认为世界上每个人都对不起她。这也让娜迪亚出现了胃痛和肠痉挛的问题。即使没跟母亲住在一起，通过信件或电话，她仍感觉到有一只很长的手臂伸过来紧抓着自己不放并想要伤害自己。

虐待式的操控会引起儿童与成人严重的身心失调，所以不论有什么理由，这种行为都令人无法接受和原谅。当父母各说各话而且立场完全

相反，做子女的怎能有正确的想法？倘若这种心理疑惑不能由其他成人以常识加以化解，儿童或少年就有可能自我戕害。有太多这类例子，是当事人小时候受过亲属各种形式的虐待——比如乱伦，从而在长大后出现厌食症、暴饮暴食或其他成瘾的行为。

羞辱的言词及暗示，会形成负面制约或洗脑的情况。受此虐待的儿童不会抱怨遭到不当对待，反而拼命想要获得拒斥他的父母的认可，但终归得不到。他会因此产生负面自我形象（我是个可有可无的人），并认为是自己罪有应得。

> 斯蒂芬很清楚，早在罹患忧郁症前，他就觉得自己很空虚、很被动。虽然他根本不喜欢吃药，却固定服药以掩饰自己的空虚无聊。
>
> 在青春期之前，斯蒂芬爱说话、有朝气、心情愉快，也是个好学生。10岁时父母离婚，他从此失去了天生的本性。他觉得父母都不欢迎他，弟弟决定跟着母亲，他认为自己有义务跟随父亲。他成为父母离婚的人质。
>
> 斯蒂芬的父亲个性冷漠，从不满足，缺乏爱心，说话总是带刺，爱嘲讽伤人。他自己活得痛苦，也不愿周围人活得快乐。斯蒂芬从不告诉父亲他想做什么。待在父亲身边的只是斯蒂芬的影子，当父亲离开时，他心想："我现在可以轻松了，还好没出什么差错。"
>
> 即使现在斯蒂芬已经成年，他还是很怕父亲。"假如我是他周围唯一有这种反应的人，我会觉得是我不正常，可是每个跟他接触的人都不愿与他讨论事情，因为怕跟他起争执。"斯蒂芬随时保持警觉，否则如果父亲骂他骂得太过分，他可能会失去理智。
>
> 他知道自己通常太容易向权威屈服，因为他受不了冲突；他也明白，即便到了这个年纪，如果他不对父亲让步，他们的父子关系也会破裂。而他尚未准备好去对抗父亲。

为人父母者手上握有逆来顺受的生命可供羞辱，正如他本人曾经或持续遭到羞辱那样。孩子的欢乐令人难以忍受，无论孩子做什么、说什么，都必须受到刁难，他们得偿还父亲或母亲所受的苦。

丹尼尔的母亲自己婚姻不幸，就见不得孩子快乐。她总挂在嘴边的话是："人生是一堆狗屎，每天都是苦日子。不管你愿不愿意，养儿育女就是要牺牲，无法享受完美人生。"

她的脾气从来没有好过，所有接近她的人都会被刺伤。她发明了一种家庭餐桌游戏来锻炼子女，玩法就是有计划地取笑某个孩子，而被取笑的孩子必须忍住。这游戏带来不断重复的伤害，但没有严重到值得提起。孩子们甚至不确定那些话是不是母亲故意说的，还是她只是个性耿直。

她会用一种间接而迂回的方式，很认真地讲这个或那个孩子的缺点，她也会当着一个孩子的面不断诋毁另一个，以制造两个孩子的对立或误解。

她带着关切的表情，指责丹尼尔什么都做不好，将来也不会有出息。每当丹尼尔想表达意见，她一定毫不留情地打断他。丹尼尔长大后仍然躲不掉母亲的冷言冷语，他不知道该怎么为自己辩护。他说："谁能对自己的妈妈说狠话！"他总是做一个相同的梦，梦到自己抓着母亲的肩膀，摇着她问道："你为什么对我这么坏？"

操纵子女十分容易。子女会帮所爱的人找借口，他们的忍耐没有限度；对于父母的所作所为，他们都能原谅，并把过错转嫁到自己身上。他们想要知道，也试图去了解，为什么父亲或母亲会那么痛苦。以受苦作为要挟是常见的操纵子女的手法。

赛琳告诉父亲她遭到强暴，准备告上法庭。因为她沉着镇定地提供线索，警方抓到了强暴犯，并将他送上法庭。她父亲的第一反应却是："最好别向你妈提起这件事。可怜的她，这只会让她又多一个烦恼。"

维多利亚一天到晚都在抱怨胃疼。这让她有借口整日躺在床上，而且不必与丈夫做爱。丈夫被她冷落，她给儿子的解释是："都是你这个胎儿太大，把我的肠胃给挤坏了。"

施虐者的配偶如果也受到施虐者的控制，就很有可能会在知晓孩子的苦楚后还站在施虐者这一边，并合理化自己的做法：我爱莫能助。子女很早就能察觉父母对自己的精神虐待，可是因为无法自立，还要依赖

父母，而无法说出来。当受到虐待的父母一方因拼命想自保而退缩，只留下孩子单独面对虐待和拒斥，情况就会恶化。

> 艾格莎的母亲习惯性地要求子女为她所有的不快乐负责，同时也不忘抹去任何蛛丝马迹，让自己毫无罪恶感。她说话的语调不温不火，好像她的攻击都是孩子想象出来的。在这种家庭氛围下，孩子什么话都不会说，就算说出来也一概不会得到承认：“我可没怎么样，是你在发牢骚，胡乱编的！”
>
> 这种暴力仅会留下模糊的记忆。就算有机会说出口，也从来不是用直接的方式。艾格莎的母亲对此并不在乎，并且会巧妙回避正面对话。不过，当她要抱怨遗弃她的丈夫时，她就会说服孩子站到她这边。艾格莎被搅得混乱不安，无法确定自己真正的感受是什么。
>
> 孩子们知道，母亲床底下有个盒子，里面全是他们婴儿时的照片，但母亲说她全部丢掉了。有一天艾格莎鼓起勇气问她那个盒子的下落。提起那个盒子，是勇于质疑母亲强迫他们相信的事实的表现，是摆脱她掌控的一种方式。母亲回答：“我不知道，我去看看，也许……”
>
> 艾格莎觉得自己像个孤儿。她虽然有父母，但是那两个人形同陌路。她没有令人安心的肩膀可以倚靠。她必须一再将许多事情合理化，才能保护自己免受将来的打击。

直接虐待

直接虐待表现为父母有意或无意的拒斥。父母自我合理化的理由是：这么做全是为了子女好，目的是管教小孩。然而实情则是认为子女扰乱了父母的生活，因此要把孩子的内在摧毁，父母才能得救。

尽管只有受虐者感受到精神虐待，但其伤害是真实不虚的。子女感到痛苦，但是客观上并没有什么可抱怨的，顶多是日常生活中稀松平常的态度或言语。人们会说，是孩子自己跟自己过不去。然而，他们想要压制孩子的意志是确实存在的。

受到虐待的孩子会成为问题儿童。他们会令父母失望、头痛：“那个小孩很难教；他什么都学不会，你只要一转身，他就会给你搞得乱七八糟！”

施虐的父母在意的无非是孩子不符合自己的期待。孩子之所以令人讨厌，可能因为他在有问题的父母关系里所处的特殊地位（意料之外的孩子要为不情愿的婚姻负责），也可能只是他与众不同（有某种疾病或学习障碍）。他一出现就会引发父母冲突，于是他就成了必须教训和纠正的对象。

法国心理治疗师伯纳德·伦珀特（Bernard Lempert）将这种打击无辜受虐者的拒斥描述得很好："在某些家庭，没有爱是一种系统化的虐待，重击着孩子，使他生不如死。那不仅是缺乏爱，更是有计划的暴力，孩子不但要忍受，还会将其内化，以致把加之自身的暴力转为自我伤害的行为。"

由此形成一种荒谬的循环：父母责备子女笨手笨脚，反会使他们更不灵光，距离父母的理想越来越远。孩子不是因笨拙而被贬低，而是因被贬低而变得笨拙。拒斥他的父母总会找到理由（尿床、成绩不好），来为这股暴力倾向开脱，然而暴力的成因在于孩子的存在本身而非孩子的行为。

日常生活中，这种精神暴力常见的表达方式，就是给孩子起可笑的绰号。莎拉忘不了15年前，她年纪还小时，父母叫她"垃圾桶"，因为她胃口很好，每顿饭都吃得一干二净。后来她体重过重，不再是父母的理想女儿。父母不但不帮助她控制食欲，反倒试图加倍打击她。

有些孩子天生在某方面比父亲或母亲强得太多：太聪明、太敏感、太好奇。父母为掩饰自身的不足，便抹杀子女最大的长处。对孩子的成见隐藏着暴力的性质："你这孩子一点用也没有。"结果孩子真的变得愚蠢、古怪、讨人厌，父母就有很好的理由不善待他。父母打着管教的幌子，浇熄了自己欠缺但孩子拥有的生命火花。他们粉碎孩子的意志和批判精神，从而使孩子无法评断父母。

不过在任何情况下，孩子感受最深的是自己达不到父母的期待，或者就只是觉得自己是多余的。他们对令父母失望、让父母颜面无光、不如父母期望的那么好这些事实倍感愧疚。孩子会满怀歉意，一心想要弥补父母的自恋情节。然而这注定会落空。

> 艾瑞儿虽然知道自己工作能力很强，却完全缺乏自信。她经常会眩晕和心跳过速，她认为那是重度忧郁使然。
>
> 她向来与双亲沟通不良，特别是和母亲海伦的关系很糟。

艾瑞儿觉得母亲不爱她，可是她不怪母亲，只怪自己排行老大，因此站在承受母亲虐待的第一线。

她认为自己与母亲的关系很矛盾，她会从母亲那里得到不清不楚的信息，她不懂那些信息的含义，也不知道怎么保护自己。有人告诉她，她是父母起争执的原因，她便从此有了罪恶感，甚至写辩解信给父母。

艾瑞儿能感觉到母亲对她的负面制约，那就像洗脑，目的在于贬损她。母亲用扭曲的语言，字字句句隐含着曲解，使女儿不得翻身。海伦狡狯地利用第三者挑起冲突，或是以讥讽颠倒是非。凡是母亲提出的建议就是权威；只要出任何差错，母亲必定让艾瑞儿觉得是自己不好。艾瑞儿总是紧张兮兮，不断自问做得对不对，千万别让妈妈不高兴。

某日她发现一封母亲生日那天她写给母亲的信。信被钉在母亲的衣柜上，日期下划了线，空白处潦草地写着："晚了一天！"艾瑞儿只能说："我做什么都不对。"

精神虐待会对家庭造成可怕的伤害。它会在神不知鬼不觉的情况下侵蚀感情和人格。施虐者隐匿暴力的手法常常十分高明，他们甚至会被当成善良的人。这种有害身心的过程会在第三者加入时更显得扭曲，那通常是父母中的另一人，他/她也会不自觉地遭到控制。

亚瑟的妈妈尚塔尔对他寄予愿望，可是爸爸文森却不这么想。文森把婴儿推给妻子去照顾，他认为那是女人家的事。当他觉得妻子花太多时间在儿子身上，就会挖苦她："你把那小鬼当成宝贝了！"这句话看似无伤，尚塔尔也认为很正常，但是那语气听起来，让她感觉"好像做错事被逮到一样"。

又有一次，她替亚瑟换尿布时，一边唱歌给他听，一边亲吻他的小肚子。站在房门口的文森就说，很多妈妈在儿子还躺在摇篮里时，就做出有乱伦嫌疑的举动。尚塔尔虽然开玩笑地答道，他这么说并不恰当，不过此后只要文森在附近，她面对儿子时就没有那么自然了。

文森对育儿有非常严格的规定：孩子哭闹时一般不必理会；只要吃得饱，尿布也换了，要哭就随他哭。大人不需要因为有小孩而改变居家环境与摆设，孩子要学习不乱摸乱碰，警

告时就用力拍他的指关节。亚瑟是个可爱又好带的婴儿，却经常受到狠心的对待。

亚瑟的脸颊圆滚滚的，所以爸爸叫他“肥小鬼”。这令尚塔尔很生气。尽管她一再恳求，他依然我行我素，即使在称赞儿子时仍用这个称呼。文森对她说：“只有你那么介意。你看，他在笑。”家人朋友都对此抗议，文森却照样用这个绰号。

后来亚瑟在练习大小便时不是很顺利，直到上幼儿园前，他都会尿在身上，晚上尿床的情况也持续很久。文森为此怒不可遏，直接打亚瑟的屁股。他在尚塔尔面前毫不掩饰怒气，尚塔尔害怕他冷酷的怒火会发泄在孩子身上，最后就变成是她打亚瑟的屁股。她当然觉得很内疚，并责怪文森太严厉。文森却冷冷地回她：“打他的可是你。有暴力倾向的是你！”尚塔尔走进儿子的房间，抱起他，安抚他，其实她也在安慰自己。

施虐的父母并不会真的动手杀死孩子，只是会不断贬损他的人格，直到孩子变得一文不值，宛如不存在。父母借此虚伪地维持良好的自我形象，孩子却丧失关于自我价值的意识。“当暴虐发生在家庭里，造成个人绝望，虐待便达到目的：让人感觉失去灵魂，仿佛行尸走肉。我们在这类案例中必会发现共通点：无痕迹、不流血、没有尸首。失去灵魂的孩子仍然活着，一切如常。”

即便父母的暴力行为很明显，仍会因为缺乏证据而无法在法庭上告发。

朱丽叶虽然是父母宣称都想要的孩子，可是从一开始就很明显，她不该来到这个世界上。她一出生，只要发生不好的事，都是她的责任。如果她不乖，是她的错；如果家中有事不顺遂，也是她的错。不管她做什么，都会被责骂。她一哭，就会遭训斥、挨耳光：“你现在知道你为什么哭了！”如果她不回应，就会被骂：“我们觉得你把爸妈的话当耳边风！”

父亲甚至嫌弃她到了如此地步：在她9岁那年，有一次全家到森林里野餐，事后“忘了”带她回家。有人发现了她并报警。父亲却不当回事地解释：“我该怎么办？这孩子完全不听话，一天到晚乱跑。”由于朱丽叶吃得好、穿得好，没有当外人面挨打，所以尽管她显然应该离开父母，但是社会福利机构并

未接管这个案子。她的母亲顺从跋扈的丈夫，却也设法补偿和保护女儿。她尽力抵抗，并扬言要带女儿一起走，可是她没有任何外在资源，只能维持着与这个恐怖男人的婚姻。

朱丽叶虽然遭到虐待，却很爱爸爸。当旁人问起她家里的情形时，有时她会答："妈妈总是在闹，她说要离开，但还是一直留下来。"

保护精神受虐儿童唯一的方法，就是带其脱离受虐的环境，否则其人格会被逐渐腐蚀，灵魂深处的核心会死去。孩提时代留下的恶因，在成年后会不断重现。

就算不是所有的受虐儿童日后一定会成为虐儿的父母，恶性循环却已形成。每个人都可能把内在的暴力施加于别人身上。爱丽丝·米勒告诉我们，受掌控的孩童或成人，久而久之会忘记自己遭到的暴力：求知的意愿必须被抹去，但是受虐症候群会重复出现在他们身上，或是发泄到别人身上。

父母并非只会向子女传递正面价值，如诚实与尊重他人；父母也可能以希望孩子足智多谋为借口，教导他们如何猜忌别人及玩弄法律，最狡猾者才能胜出。在崇尚胆大妄为的家庭，往往会出现以奸诈著称的家族"英雄"。他们不会为犯法感到羞耻，而认为犯法被抓到才可耻。

隐性乱伦

除了磨灭孩子的人格、使其丧失自我的虐待暴力，有些家庭还弥漫着不健康的氛围，容易出现暧昧的表情、性暗示及不正常的感情。这种家庭的世代界线模糊，普通感情与性混为一谈。严格说来这不算乱伦，而是精神分析师拉卡米耶（P.C. Racamier）所谓的"准乱伦"。准乱伦是一种气氛：有乱伦的暗流，但并未发生实际的乱伦行为。我会称之为"软性乱伦"。父母并没有做违法的事，却存在着表面上看不出来的邪恶行径：

·母亲向12岁的女儿诉说丈夫在性方面有哪些缺点，并拿他的性特征与她过往的情人比较。

·父亲要女儿固定当他的不在场证人，在他与情妇幽会时，要女儿陪着并在车里等待。

以上的态度会促成危险的共谋氛围。世代间的区隔不受尊重，使孩子不能做个孩子，被迫当起成人性活动的见证者。这样的毫无避讳常被看成时髦、“跟得上时代”的作风，而不被人在意。受害儿童无法自我保护，要是抗议，大人还会笑着说：“你太大惊小怪了！”这等于逼孩子否认自我，若孩子不想变得精神错乱，就必须退缩并接受自己原本觉得不道德的原则。矛盾的是，这种散漫的道德观可能与严格的戒律并存，比如要求女儿洁身自好等。居心不良的掌控机制让受虐者看不清真相，也就无法制止这种精神虐待。

第二章　职场上的精神虐待

伴侣选择了彼此，所以精神虐待关系有可能是夫妻或情侣关系的基础，但在职场关系上却未必如此。不过即使这两种关系的脉络不同，运作方式却有些类似，所以我们可以用“夫妇范例”来理解职场中的某些行为模式。

当对权力的嫉妒与霸行相冲撞时，公司内部发生暴力和虐待的机会便会增加。配偶间杀伤力过大的精神虐待案例不太会出现在职场上，但不幸的是，日常的虐待小动作确实存在于公司里，而且大多被视为无足轻重或遭到忽略。

在企业、大学和机关单位，骚扰或虐待的手法比私人领域内的要老套得多，其杀伤力不可小觑。但受虐者通常不易曝光，为求生存，他们往往会离开（生病或辞职）。公共领域（企业、政界、机构）中的虐待开始逐渐受到重视，而受虐者也团结起来发出谴责，让社会大众有机会知道，他们受到的对待是难以忍受的。

何谓职场上的精神虐待？

我们所谓的职场精神虐待，是指任何借由言语、表情、姿势或者文字来侵犯个人人格、尊严或身心完整的举止，以及危害此人正常工作或破坏职场氛围的行为。

虽然职场骚扰的历史与人类开始上班工作一样悠久，但是直至20世纪90年代初，它才因为所造成的心理伤害而被明确指出有碍工作环境、降低生产力和导致员工请假缺勤。研究职场骚扰的主要是英语系和北欧国家，并以“职场暴行”（mobbing）一词指称这种现象。瑞典教授海因茨·莱曼（Heinz Leymann）专研工作心理学，历经10年针对不同职业团体进行研究后，他把这种现象命名为“精神恐吓”（psychoterror）。今天，无数国家中的工会、保险公司与企业医生正着手处理这个问题。

企业和媒体多半把焦点放在性骚扰上，但那只是所有骚扰中的一种。职场上的这种心理战包含两个要素：

·滥用权力：经常很快暴露，令被害员工无法接受。

·精神操控：起初较不易察觉，破坏力较大。

起初，精神虐待和骚扰的恶意并不明显，但却在暗中扩大。卷入者原本不愿为此发怒，发生争吵和受欺侮时也不想声张。但攻击层出不穷，受虐者不断身陷其中；长期下来便会自觉不如人，并向恶意、卑鄙的操控屈服。

显然人不会因为精神攻击就当场倒地不起，但的确会受伤。每晚下班拖着疲累的身躯回家，并感到屈辱、身心受创，要恢复实在很难。

群体中有冲突很正常。因一时气愤或压力大而说话伤人没什么大不了，事后能够道歉更好，会造成伤害的是一再重复的挑衅和羞辱。

当虐待行为出现时，就仿佛打开一具所到之处寸草不留的机器。那是没有人性的过程：没有灵魂，没有怜悯，所以很恐怖。受虐者的同事无论出于胆小、自私还是单纯的恐惧，往往会与其保持距离。一旦发生这种不对称的破坏性互动，若欠缺有力的外来干预，情况只会恶化。在危急时刻，既有的问题会更为严重：僵化的公司更僵化，沮丧的员工更沮丧，好攻击的人攻势更猛，等等。我们成为原本模样的加强版。危机状况确实有可能逼得你我不惜一切去寻找解决办法，可是精神虐待会麻痹受虐者，也会更突显其弱点。

恶性循环就此启动。想要找出冲突的源头将徒劳无功，人们甚至连冲突的原因也不记得了。施虐者一连串的故意行为，目的在于引发受虐者的焦虑；焦虑继而导致防备态度，防备态度又激起新的攻击。经过相当时日，双方产生病态的反应；施虐者只要看见痛恨的对象就会愤怒，受虐者看到对方也会心生畏惧：此即侵犯与防御式的制约反射动作。恐惧促使受虐者做出反常举动，正好为将来的攻击预留借口。受虐者的反应经常是混乱而激烈的，施虐者会拿他个人或他所做的任何事来攻击。其目的是使他完全失去判断力，陷入彻底的慌乱，并感到自己有严重的缺点。

上级主管对这种事不是睁一只眼闭一只眼，就是任凭其自由发展。即使是同级（同事对同事）的骚扰，管理阶层也倾向于不介入。问题发生后，大多会遭到忽视，直到受虐者公开反应，比如哭泣、歇斯底里或常常请假。因虐待而起的冲突基本上只会恶化，因为公司不愿插手，只采取“你们都是成人，有问题可以自己处理”的立场。受虐者不仅觉得身

处险境，防不胜防，知情者坐视不管对受虐者来说还是双重打击。上级主管很少提出直接的解决办法，只是采取“再看看”的缓兵之计。把其中一方调至公司内的其他部门，则是常见的回应方式。如果能有人及早出面做主，理性地采取适当行动，虐待行为就会终止。

谁是施虐的目标？

不同于施虐者想要制造的假象，受虐者一开始并非特别懦弱或心理不健全。恰巧相反，骚扰往往发生在受虐者不肯盲从上司权威式的命令时。某人之所以成为目标，就在于有能力抵抗权威，即使在压力下亦然。

迫害的第一步是贬低受虐者，并让所属团体确认这一点。等贬低成为事实后，即可理直气壮地残酷对待受虐者，其他成员也会认为对方罪有应得。

受虐者往往并非敷衍塞责者，反倒常是工作狂（上瘾的确切标记），属于认真的完美主义者，很晚下班，周末加班，生病也不请假。这种人有一种病态的需求，即离不开办公室。这类受虐者不见得都会对工作上瘾，那往往是公司影响、控制员工的后遗症。

员工福利有时可能是虐待的起因。例如公司不得解聘怀孕妇女，结果自忠心耿耿的员工宣布怀孕的那一刻起，骚扰过程便开始了。雇主立即想到的是各种麻烦：产假、提早下班去接小孩、为孩子生病请假等。简言之，就是雇主担心无法再任意支使模范员工。

骚扰过程启动后，受虐者会被污名化。有人会说很难与他共事，指出他脾气坏，甚至精神有问题。他们把冲突的后果归咎于对象的性格，忘了他原来多么努力，或是他在现状下的处境。对象被逼到墙角后，多半会变成雇主期待的样子。受欺压者难以充分发挥潜力，注意力无法集中，工作效率低下，而因为工作质量下降，又免不了遭到批评。雇主就有理由以不胜任或专业性不够请对方自己走。

有些偏执狂看似受过虐待，但不可误以为他们是真正的骚扰受虐者。这种人很专横，缺乏弹性，易与同事意见不合，不能接受批评，常觉得遭到排斥。他们根本不是受虐者，反而更接近潜在的施虐者。我们可以通过其偏执的个性以及对自身过失不会感到内疚的特点来分辨这种人。

谁虐待谁？

群体行为不是各个成员个别行为的总和；群体是独特的实体，有自己的行为。弗洛伊德曾谈到，在群体里，个人特征会消失，并产生双重身份认同：个人在水平的关系中对群体，以及个人在垂直的关系中对上司。

骚扰同事

群体倾向压抑个体特色，不容许差异存在（男性团体中的女性，女性团体中的男性，同性恋，种族、宗教或社会阶级差异）。女性要在传统属于男性的行业获得尊重委实不易，周围会出现鄙夷的态度、黄色笑话、恶心作态——这些看似不太成熟的玩笑，大家也总一笑置之，包括在场的女性成员，她们往往别无选择。

> 凯希通过竞争激烈的考试当上了警探。即便女性仅占警力的七分之一，她仍希望可以加入保护未成年人的部门。有一次与同事起争执后，对方丢下一句话就结束了他们之间的争辩："你只是两条腿上的一个洞。"其他人听了大笑，还追加了一些黄色笑话。她无法淡然处之，大声抗议而且非常生气。同事们为了报复就孤立她，还拿其他女探员做对比来贬损她："别的女同事都那么能干，也不会装模作样。"在某次警方行动中，没有人通知她任何信息。她问了时间、地点、如何进行、在哪个警方辖区等，却得不到答复，大家只说："你资历太浅，反正也不知道该怎么做，就待在这里泡咖啡吧。"
>
> 她想与上司讨论这个问题，却约不到时间。谁都不想听的事，你还要怎么谈？她要不就和整个团体对抗，要不就投降。她因为生气，就被说成难相处。那个标签变成无论她在什么位置都摆脱不掉的污点。
>
> 有一天晚上她像往常一样，在交班后把枪锁在抽屉里，第二天抽屉却是开着的。她受到了警告。凯希知道只有一个人可能打开那个抽屉，她要求见局长以洗刷冤屈。局长决定找那个可疑的同事开会，并向凯希表示，有可能采取惩戒行动。可是在会议上，他却"忘记"提起开会的理由，还有意无意地批评凯希的工作表现。后来，会议报告也不见了。

数月后她的工作搭档兼好友自杀了，没有人安慰她。她请了几天病假，就有人说她软弱。同事们提醒她：“这是个男性世界！”

许多企业无法保护个人权利，任种族和性别歧视横行。

有些案例是因为受虐者拥有别人欠缺的优势（年轻、美貌、财富、魅力）而引发虐待行为。当受虐者被大材小用而上司的教育程度不高时，就可能出现这种状况。

45岁的塞西尔高挑漂亮，丈夫是建筑师，育有三名子女。因为丈夫的工作不稳定，所以她也找工作来贴补家用。她的出身背景使她很懂得应对进退，衣着和言谈也很得体。可是她没有漂亮的学历，只能屈就枯燥、缺乏挑战性的工作。从一开始同事们就与她有隔阂，他们对她说出各种不逊的闲话，例如：“凭你的薪水怎么买得起那种衣服？”

一位新上任的女上司粗俗又善妒，更加速了这个情况的恶化。塞西尔在办公室里成为打杂的，任何有一点意思的工作全都被派给别人。她想抗议，却因讥讽的话开不了口：“贵妇提出无理要求了，她不想让低下的工作降低她的身份！”塞西尔向来不是很有自信，也不确定到底是怎么回事。她原本想以接受最不讨好的工作来表现善意，后来又责怪自己，心想：“一定是我不对。我一定表现得很笨。”有少数几次她气不过而发作，上司就冷冷地说她难伺候。

于是塞西尔尽量保持沉默，但是心情很沮丧。由于她的薪水实在低得可怜，丈夫也不真正关注她的问题。她去看医生诉说自身的挫折、疲倦和无力，医生只用药物“百忧解”（Prozac）就把难题打发掉。后来医生发现此药对她无效，大感惊讶，才把她转给精神科医生。

同事之间的虐待也可能出自个人过往的竞争力，这使某个员工想要牺牲别人来成就自己。

黛妮丝与前夫的情妇共事好几年，两人的关系恶劣。她因为如此难堪的状况变得十分沮丧。她请求调职未果。三年后因

办公室大改组，她必须直接听命于这个女人，而对方羞辱她、轻视她的工作、取笑她的错误是家常便饭。这个女人不相信黛妮丝能用电脑软件写作与处理工作。黛妮丝不敢为自己辩护，只能生闷气，结果又犯下更多错误。她的工作岌岌可危，她再次向主管的主管要求调职。得到的答复是会处理，但结果一切照旧。

她身心俱疲，无计可施，便请病假休息。离开办公室让她的情况好转，但当又要回去上班的时间逐渐接近，她旧病复发了。有两年时间，她不是请病假，就是又陷入忧郁。主治医生想尽办法要治好她，公司管理阶层却对她的情形充耳不闻。由于她抱怨连连，又频频请病假，公司认为她是心理失常。她的问题好像无解。她原本可请假到退休，但是经过评估后，社会安全署（Social Security）的顾问医生判定，她的健康状况可以回去工作。

为避免再回到令她痛苦不已的办公室，黛妮丝考虑辞职。然而她已经45岁，基本又没有什么专长，该何去何从呢？如今，她的口中甚至会出现自杀的字眼。

在这种情形下，同事之间的冲突大多很棘手，企业处理起来显然是力不从心。有时得到上级的支持事情会比较好办，但闲言闲语会说这是偏袒或是通过性交易得到的。

许多高级主管并非高明的管理者，而管理能力不足会使问题每况愈下。企业多半把责任交付给专业背景最优，但并非最具管理专长的人。有些高级主管即使在别的领域很称职，却无法带领团队，似乎也搞不清楚同事之间存在的问题。就算知道存在某个问题，也会因为不懂得如何介入而迟迟不敢采取行动。管理能力不足也是职场精神虐待案得以发展的一个原因。同事之间发生骚扰事件，第一步应向直属上司申诉，或找更上一级的主管。然而在不友善、无法令人信任的环境里，向主管求助几乎不可能得到合理对待。漠视、胆怯加上无能，只会让大家更加怕事。

上司被下属欺负

这种情况少见得多。当外来主管的行事风格和方法不为原有的群体所认同，而新主管也未设法调适或不够强势时，就容易发生下欺上的情

况。另一种例子可能是老同事升职，但并未参考同部门其他人的意见。不管是哪种情况，管理层均未充分考虑到将来与他共事的人的想法。

假使部门未明确设定目标，升职者的职责又在某个部属的责任范围内，问题就会变得更复杂。

> 梅丽尔原是一家大企业的总经理特助。她工作勤奋，在夜校进修好几年后，她被擢升至同集团内责任较重的岗位。
>
> 上任后，她立即发现以往共事的秘书们对她满怀敌意。她们不把信件或口信转给她，还会弄丢档案，并偷听私人对话。梅丽尔向上司求助，得到的回答却是，假如她不能赢得秘书们的尊敬，就说明没有能力加入管理层。上司还建议她调到责任比较轻的岗位。

下属受上司欺压

员工为保住工作而忍耐一切，这种情形很普遍。公司默许个人以暴虐或滥用权力的方式管理下属，原因在于这正中管理阶层的下怀，或是这种事无足轻重，然而这可能对部属造成很严重的后果。

上欺下或许是单纯的滥用权力：上司无节制地利用职位优势，同时也因为害怕控制不了下属而压迫他们。这是暴君式的滥用权力。

也有可能是上司为自抬身价而打击下属，或是必须解决当替罪羊的部属而展开虐待的过程。我们后面会看到，员工可能会在这种恶劣的打压下无法翻身。

施虐者如何让受虐者失去反抗能力？

只是担心失业，并不足以解释精神受虐者为何逆来顺受。折磨属下的主管与企图掌控一切的暴君，会有意或不自觉地使用一些手法，让受虐者受到精神上的束缚而无法做出反应。同样的虐待手法在集中营里曾经出现过，也一直是极权政权的主要手段之一。

施虐方为维持对下属的权力与控制，施行看似无恶意的计谋，若受害员工反抗，压制力道就会变得更强。主管先是剥夺员工关键的判断力，直到员工分不出谁是谁非。下属遭到压迫、虐待和监控，随时随地

都处于紧张状态，更有甚者，他们接触不到可能帮助其了解状况的信息。员工被逼到墙角。他持续反抗更多的欺压行为，直到对自己的遭遇忍无可忍。无论导致虐待的原因是什么，施虐者是谁，方法始终不变。施虐者从不把症结说清楚，也不寻求解决之道，只是狡诈地腐蚀受虐者的人格。相关团体或是坐视不管，或是落井下石，成为推波助澜的帮凶。

职场的精神虐待有阶段之分，而每个阶段的共同点就是拒绝沟通。

拒绝直接沟通

上对下的冲突通过每日打击受虐者的信心，不断暗中进行着。施虐者拒绝解释其行为，而不愿解释则导致受害员工只能挨打，无法处理受到的攻击。上司不把话说清楚，就不能讨论冲突的原因，借此妨碍问题获得解决。在精神虐待的过程中，一定不能让对方思考、理解和反应。

拒绝对话是加重冲突、同时取得影响力的有效方法，等于不用言语却明白表示“我懒得理你”，甚至认定对方根本不存在。由于什么都没有说，所以什么都可能成为指控。

如果受虐者有自责的倾向，情况会更糟糕：“我是哪里做得不对吗？他为什么生我的气？”

主管即使责备，也一定是顾左右而言他，留下各种揣测和误解的空间。有时为避开确切的回答，主管说的话也许会自相矛盾：“我认为你很棒，可是你根本是个废物。”就算主管肯解释，内容也只会是不清不楚的责备。

打击信心

暗中的攻击让受虐者无从反驳，其手法是以非言语的形式间接表达，如恼怒的叹息和耸肩、蔑视的表情、欲言又止、含沙射影、恶意或令人难安的暗示。质疑属下的一言一行，便可使其专业能力在团队中逐渐变得不可信赖。

面对间接的欺压，员工很难自我保护。你怎么向第三者描述充满恨意的表情？你怎么说得清楚影射及暗示？有时受虐者会怀疑自己的感受，不确定自己是不是反应过度。他对自己没有信心。当上司运用种种伎俩打击内心容易动摇的员工，员工便会失去自信，卸除一切自我防

御。

不打招呼，谈到受虐者像谈到某物品（毕竟没人会对物品说话）、当着受虐者的面对别人说：“你看到了吗？他那一身穿着实在令人不敢领教！”这些都是在打击信心。其他还包括：忽略受虐者的存在，不直接称呼对方；趁对方离开位子的5分钟，把写着工作指示的便利贴放在他桌上，不直接告诉他要做什么。

假借开玩笑、逗弄和讽刺，间接批评被害员工，也是打击的伎俩。事后主管可以说：“那只是玩笑话，开个玩笑不会死人吧。”当言语变成冷暴力的工具，字字句句都隐含着对受虐者的羞辱。

破坏名誉

想要破坏一个人的名誉，只需迂回地引起旁人怀疑，例如随意抛出一句：“你不觉得……吗？”然后再用影射加暗示组合成冠冕堂皇的言论引发误解，使其变得对自己有利即可。

为进一步打击受害员工，主管以揶揄作为掩饰，加以嘲笑、羞辱，直至对方失去自信。主管给他取稀奇古怪的绰号，或是拿他的身体或别的缺陷大做文章。用中伤、谎言和恶意的讽刺来对付他，受虐者就会陷入明白自身处境却无力抵抗的困境中。

这些计谋出自嫉妒的同事，他们发现若想摆脱自身窘迫的情况，把过错推给别人就行了；或者也有主管认为，羞辱和不断批评可刺激下属努力工作。

当受虐者心情低落或忍不住爆发时，施虐者就能够理直气壮地说：“我一点都不意外，那家伙是疯了。”

孤立

一旦主管决定要从精神上瓦解某个员工，为防止任何可能的反抗，就必须切断潜在的结盟，把此人孤立起来。单独一人想反抗会困难得多，尤其当你被骗相信人人都反对你时。

通过挑拨和偏袒种下不和谐的种子，就会引起嫉妒，使员工彼此对立。只要有心怀妒意的同事，这个扰乱人心的过程就可以轻易完成，而真正的罪魁祸首则借此把责任推得一干二净。

遭同事排斥的受虐者，在餐厅里只能独自用餐，下班后也不会受邀

与大家去喝一杯。

当上司与同事一起孤立他，受虐者便渐渐得不到资讯。他被隔离，开会时不叫他，他只能从书面记录上知道公司的事。随着情况日益严重，他等于遭到了封锁。即便同事忙得不可开交，也没有工作交给他，但这并不代表他可以整天看报纸或是早退。

我想到一个案例，在法国某大企业中，上级有意把某位主管赶走。于是该主管未接到通知，便突然被分配了一间漂亮而偏僻的办公室，上级未指示任何工作目标或联络对象，电话也完全接不通。受到如此待遇一段时日后，那位主管自杀了。

孤立会迅速带来比工作量过大时更多的压力和伤害。管理层发现，这是让他们不再需要的人辞职的简单方法。

欺凌

这种行为包括要求受虐者做无用或低下的工作。拥有企业管理硕士学位的索妮亚便因此坐在密不通风的小办公室里，负责贴邮票。

也可能是设立达不到的目标，要求员工很晚下班和周末加班撰写紧急报告，而主管却看也不看便丢到一边。

有些情况则是制造意外的疏失，使对方身体受到间接伤害，例如正好砸在受虐者脚上的重物。这也是一种欺凌行为。

迫使受虐者犯错

迫使他人犯错是打击他人的有效招数，这不止是为了事后可以批评或贬低此人，也可以破坏他的自我形象。态度轻蔑或挑衅很容易使冲动的人发火，或做出引人侧目的过分行为。然后施虐者就可以说：“你看，那家伙完全乱来，让大家都不能好好工作了。”

性骚扰

性骚扰是另一种形式的精神虐待。男女都可能成为骚扰对象，不过多半是女性遭男性骚扰，而且施虐者通常是职位高的男性。

问题不在于得到性“好处”，而是把女性当作性“物件”。骚扰者认为遭到他性骚扰的妇女，应该“任凭我摆布”。她应该接受他的态度，并对

自己被选为目标感到受宠若惊。骚扰者料想不到他垂涎的女子居然敢不愿意。一旦目标拒绝，羞辱和攻击便纷至沓来。施虐者将自己纠缠受虐者的行为说成是对方引诱他，或者说是对方心甘情愿，这种例子也很常见。

我们听过各式各样的骚扰犯，其共通点就是大男子主义，对女性和男女平权持负面态度。已知的性骚扰类别有：

·一般骚扰，包括因性别而对妇女差别待遇，并有性歧视的言行

·勾引行为

·性勒索

·令人反感的性注意力

·强制性的性行为

·性攻击

自1976年起，美国司法体系已把性骚扰视为性别歧视，但是在法国，唯有发生与工作相关的明确勒索行为，如以解雇作为威胁，才算违法。

在美国的一项研究中，25%～30%的大学生表示，至少遭遇过一次教授的性骚扰（性歧视言论、性暗示表情、不当的性言语或性接触）。

虐待行为是如何开始的？

恶毒的病态施虐者虽然在职场上很少见，但其吸引力以及虐人致失常的能力却令人畏惧。只要是双方都有机会的竞争，权力斗争就有其存在的合理性。然而有些斗争从一开始就不是平等的，例如有高级主管涉入其中，或者当施虐者让其受虐者完全无力反击时，不公平的虐待行为即会发生。

滥用权力

这类行为一看即知。上司以权力压制下属，暴君也常借此维护自尊。他们必须靠压制他人来弥补脆弱的自我形象；当下属担心失业，别

无选择而只能就范时，他们更是得以为所欲为。以促进公司的发展为名义，他们想怎么做都可以：工作时间没得商量、紧急加班，或工作要求含糊不清。

这种有系统地向员工施压，并非是有效且有助于获利的管理作风，因为压力太大可能导致专业失误以及员工请病假。快乐的员工生产力较高，可惜暴君甚至管理阶层常常有压力可以带来利润的错觉。

理论上滥用权力不会针对特定对象，往往只是拿弱者开刀。在某些公司，上行下效的涓滴效应（trickle-down effect），可能使滥用权力从最高阶层延伸到小主管。

滥用权力现象由来已久，只不过今天大多加上了美丽的包装。高层主管大谈员工自主和主动出击，却仍然要求员工听话服从。员工随着公司的鞭策前进，不敢时刻忘记管理阶层的获利要求和失业的威胁，以及不断被提醒要负责，否则便会受罚。

伊芙在某个家族企业担任业务员已有一年。工作忙得喘不过气来，加班也没有加班费或补休。即使周末参展，周一早晨还是得8点准时上班。

她的老板是个暴君，永远不会满意，对每个员工都招之即来挥之即去。有什么事一不如意，他就马上咆哮："如果你不高兴，就另谋高就！"谁也逃不过他的淫威。这些语言暴力令伊芙气馁，她经常感到恶心，必须吃药和镇定剂。她疲累不堪，周末都用来睡觉，试图恢复体力，却常因做恶梦而睡不安稳，醒来依然很累。

经过一段工作负荷特别重的时期，她的恐慌症状越来越严重，会因为一点小事就哭出来，吃不下也睡不着。医生开出证明，让她以忧郁症为由请病假。休息两个月后，她总算可以回去上班了。但一回到办公室，面对同事冰冷的态度，她会怀疑自己是不是真的病了。她甚至找不到自己的办公桌和电脑。公司内仍是同样的恐怖气氛：无理的责备、恶言相向、不符合才能的屈辱工作，以及工作业绩不断遭到批评。

她不敢说什么，只能躲在厕所里哭。晚上她感觉被掏空了一样，早上上班时，即使还没开始工作，她已有罪恶感，因为员工人人自危并且互相监视。

伊芙说，她好像在压力工厂上班，每个同事都抱怨有身心失调的症状：头痛、背痛、起疹子、排便不畅等，可是他们像吓坏的孩子，不敢向老板反映，老板也不会关心这些。

她首次请病假半年后，被叫去参加讨论解雇她的初步会议。她是在某次展览上觉得不舒服，请假一天后接到开会通知的，这触动到了她心中的某一点。她第一次发怒了。她认为公司要她走很不公平，也有失诚信，她决定不善罢干休。尽管她感到内疚，自问："不知有多少是我咎由自取？"但她还是采取了行动。

她请教专家的意见，并由外聘律师陪同参加那次会议。官方的理由是，她经常无故请假，因此公司对她失去了信心。律师指出，她最近这次请假，是因为展览后联络不到老板。会议上老板的指证都不构成解雇她的充分理由。于是老板表示，反正不急着发出解雇函，他会再考虑考虑。

人要懂得自身权益才能有效维权。伊芙搜集了很多材料，也知道什么不能做。如果她没有带律师去，老板就会像往常一样恐吓她，再开恩似地给她"一次机会"。

伊芙等待正式的解雇函，却迟迟没有下文。她带着些许快乐的心情继续上班，但没过多久，充满压力的环境就引发了旧有的恶性循环。那次会议后，她的处境更加艰难，每天都会收到指出她小失误的传真。同事们也怪她："你不该那么做，你把他惹毛了。"她必须处处为自己辩解，但也明智地复印了重要的往来文件。她必须不能犯任何错误，不能有任何闪失。午休时她随身携带个人文件，同事笑她神经过敏："你像小学生一样背着书包去吃午饭。"对此，她也并不在意。有些人把档案往她桌上一丢，什么话也不说。要是她抗议，对方就会说："有什么问题吗？"为避免被欺负，她忍气吞声。老板回避她，只书面下达指示。

一个月后他又以伊芙的态度不变为由启动解雇程序。由于这次他解雇她的唯一理由已确定是个人因素，那位律师替她争取到了一笔遣散费。老板怕她寻求仲裁，便签了字。

伊芙离职后得知，有五个同事也陆续离开了，其中有三个职位很高。只有一人是另有高就，其余四人都是自己辞职，拿

不到一分钱。

施虐者的伎俩

有虐待癖好的人在团体中，会引诱较顺从的人聚集在他们身边。若某人抗拒不加入，就会遭到集体排斥，变成替罪羊。抱团的成员通过批评和说该人闲话凝聚起向心力。此刻的他们极易受到影响，虐待者怎么批评和轻视别人，他们都会追随。他们固然有各自的道德观，但由于依赖一个缺乏道德的领导者，就变得毫无判断是非的能力。

美国社会心理学家斯坦利·米尔格拉姆（Stanley Milgram）于1960～1963年对服从权威的现象进行了研究。他的研究方法是请参与者在心理实验室中做出一连串越来越违背良心的举动。其实验目的在于了解在参与者最终拒绝做出某些举动之前，他会遵从主持实验者的指示到什么地步。米尔格拉姆的结论是，“一般人在无敌意的情况下，很有可能只是为了尽忠职守，而成为残酷毁灭过程的帮凶”。法国教授克里斯多夫·德茹尔（Christophe Dejours）根据这项研究结果对常见的“邪恶的平庸”进行了讨论。有些人确实需要诉诸更高的权威才能达到本身的平衡，这种盲从正中施虐者的下怀，可以利用其来伤害他人。

欺压者的目标是不计一切手段取得或维持权力，要不就是掩饰自己的无能。为达目的，他一定要铲除碍事者或看穿他的人。从上述的滥用权力的案例中可知，光是攻击处于弱势的受虐者还不够，还必须削弱他的防御能力，让他保护不了自己。

恐惧导致受虐者服从，甚至委曲求全；这也会影响同事，他们会姑息虐待行为，不愿正视它“各人自扫门前雪”。围绕在施虐者旁边的人不敢自行其是，而成为施虐者的打手。任何人都绝不可以在公司兴风作浪，一定要有团队精神，要从众。

一位以自我为中心又残酷的老板，会对有野心、不惜一切代价追求成功的员工进行什么样的羞辱和精神折磨，电影《与鲨同游》（*Swimming with Sharks*）揭露得淋漓尽致。我们看到片中的老板辱骂员工时信口雌黄，面不改色，常下达模棱两可的指示，要员工日夜待命，还任意改变规则，好让员工永远战战兢兢。同事们早已知道：“耍手段、明争暗斗不但会受到鼓励，还有奖赏！”老板一方面欺凌老员工，一方面用升迁的美景蛊惑新人。“给我做这个。别多话，认真听，小心做。不要动脑筋，个人意见不算数，你有什么想法，我完全没兴趣。你有什

么感觉，不说也罢。你来公司只是为我一人工作的：要维护我的利益，回应我的需求。我不要你当什么好人，我要你帮忙。只要你好好做，多听多学，就有可能如愿以偿。”

精神施虐者在没有制度、组织混乱的公司里更有发挥的余地。他只须找到一点点缝隙，即可大大满足追求权力的欲望。

这种人的技巧如出一辙：利用对方的弱点，直到他产生自我怀疑，然后摧毁他的防御能力。受虐者在不知不觉的侵蚀与伤害下逐渐丧失信心，有时甚至思想混乱到认为施虐者是对的：“我毫无能力，我应付不了，我不配做这个工作！”由此，破坏过程悄悄进行着，直至受虐者开始责怪自己。

> 米莉安在一家生意蒸蒸日上的小广告公司担任创意设计师。基本上她对自己设计的作品负责，不过所有工作其实是由一位直通CEO的副总协调与统筹的。米莉安很有责任感，在工作上投注了极大的心血与时间（包括晚上和周末的无薪加班）。可是每当她关心自己的案子最后结果如何，表现得比较急迫时，就会被提醒不得越权。那位副总不是设计师，却把米莉安交出的设计案拿去，照他自己的喜好更改，也不告知她或征询她的意见。如果米莉安要求解释，他就摆出一副笑脸，若无其事地回答：“好啦，米莉安，不是什么要紧的事！”米莉安内心有一股难言的愤怒：“我花了三天时间做那个案子，他几秒钟就把我的心血改得面目全非，却连解释都懒得解释。别人还以为我乐于替否定我作品的人做设计！”
>
> 但这种事她完全无法跟人讨论，什么都不能说。没有一个员工敢对那个副总提意见，大家都害怕他发脾气，唯一的办法就是尽量避免与他接触，不信任悄悄滋生。员工常自问：“他到底是什么意思？”他假借幽默和嘲讽，迫使大家顺应他的期待。只要他一出现，人人立刻精神紧绷，等着“被找茬儿”。大部分员工为避免不愉快，就只能怪自己不好。
>
> 由于工作量增加，副总同意给米莉安配个助理。助理一来，他就挑拨起两个人来。当米莉安对所负责的案子提出看法时，副总听也不听，只耸耸肩便转向她的助理说：“你应该会有更好的点子吧！”

他不断要求米莉安做更多事，所给的时间却越来越短。要是她拒绝交出达不到标准的设计，副总便责怪她不合作。到最后，她只好承认他批评得对。

她的抗拒造成压力，转而引起胃痛和恐慌。她觉得上班时几乎撑不下去了。

那位副总意图控制一切，不肯分享权力。嫉妒让他想把米莉安的设计据为己有。这种管理作风如果被一再放任，就会产生独掌大权的主管。有些员工为适应主管，就把自己当成小孩，同事的冲突则成为手足之间的口角。米莉安虽曾抵抗，却不能坚持到底，因为她怕失去工作。然而她情绪低落，受环境的影响极大："我真的能理解为什么有人会想杀人。我觉得无能为力，想诉诸暴力的冲动到了很可怕的程度！"

有些雇主对待员工就像管小孩，有些则把员工当成物品看待，可以任意驱使。在米莉安的例子中，因为工作涉及创意，受虐者受到的攻击更直接：她所有的干劲和创意都因而荡然无存。雇主通常会设法防止有用或不可或缺的员工离职，绝不会让这种人弄清楚自身的处境，或是觉得不怕找不到别的工作。一定要让他相信，自己只配做现在这个工作。要是他反抗，就孤立他，断绝一切接触，不进行眼神交流，在走廊上也不打招呼，对他的建议也充耳不闻。继而是伤人的刻薄言语，倘若这些还不够，精神暴力就会出现。

万一受虐者做出回应并企图反抗，施虐者暗藏的坏心眼就会转为毫不掩饰的敌意。此阶段的精神虐待被称为"精神恐吓"。施虐者为迫害其牺牲品，什么手段都使得出来，有时甚至包括肢体暴力。这可能导致对方自残或自杀。施虐者根本就不顾公司的利益，一心只想把受虐者打垮。

在整个过程中，施虐者不仅在玩权力游戏，也享受把对方当成玩物耍弄的乐子。施虐者逼受虐者变得软弱无能，自己害人却不必负责。他们为达目的无所不用其极，即使是建立在他人的痛苦上。这种人完全不懂得尊重他人，贬低他人以满足自尊心在他看来是正当合理的。最令人不解的是，他没来由的愤怒永无止尽，对被他逼入困境的人没有一点同情心。施虐者认为受虐者罪有应得，所以无权抱怨。受虐者只是个讨厌的东西，一定要抹杀他的特质。对施虐者而言，受虐者没有感受或情绪起伏的权利。

面对令人百思不解的侵害，受虐者感到孤立无援。旁人害怕自己变成被攻击的对象，而使环境中弥漫着胆怯与明哲保身的气氛。有时也会出现一种状况：因为旁观他人受虐而产生残酷的快感。

在正常的关系里，必要时可以利用冲突来压制某一方的高姿态，从而维持双方权力的平衡。然而精神虐待者无法忍受对其权力的丝毫反抗，他会把冲突的关系转化为仇恨，这股仇恨甚至会以摧毁对方为目标。

露西在一家小型家族公司当业务经理已有10年。她在公司刚成立时便加入，所以对公司感情深厚。当年进行客户开发工作的确是项很大的挑战。

她的老板一直是个说话好听但作风专制的“君王”，随着公司经营成功，现在更是变本加厉，暴虐专横。早上他来上班时不会跟人道早安，命令员工时不直视对方，坚持员工的办公室门不能关，开会前5分钟才下达指示，等等。所有这些因素令大家时时刻刻都放松不下，精神上疲累不堪。老板为求更有效的“统治”，鼓励冲突和打小报告，偏袒较听话的员工，敌视反抗他的员工。露西觉得这根本是剥夺员工权利的行径，就刻意保持距离。她的态度被视为叛逆。

此时老板又增聘了一位业务经理，打破了整个局面。他立刻把新进者捧上天，对她另眼相看。如此明目张胆的不公平，简直是企图贿赂，这让新经理感到狐疑，而想要辞职。老板说服她不要走，还让业务部的同事认为，这场闹剧是因露西嫉妒造成的。

老板认为，让她们两个女人互相竞争、彼此攻击，他就更好控制她们了。

从此以后，露西就被孤立了。她得不到信息，工作业绩不被认可，怎么做都不对。公司也开始传出她工作能力不足的流言。尽管她知道自己胜任，到后来却也怀疑起自己的能力。她压力很大，不知如何是好，又怕别人借此来对付她，便努力掩饰心中的不安。其他员工都避着她，深怕与她走太近会被认为跟她一样无能。

露西也像许多精神受虐者一样，反应得太晚。她不自觉地

把老板当作父亲或兄长。

等到她听见老板在同事面前侮辱她，当天便要求见他：

“你羞辱我了，请问你对我有什么不满？”

“我不怕任何人任何事。你走吧。”

“除非你告诉我对我有何不满，否则我不会走。”

这一刻，老板失去了控制，在盛怒中把桌面一扫，拿起东西就乱砸，吼道：“你能力太差了，态度也傲慢得令人讨厌！”

老板不知道她不会投降，从而打出“恐吓牌”。他对调两人的角色，把自己变成受员工欺负的人。

露西长久以来自认受到老板的照顾，她无法理解在他眼中看到的蔑视与痛恨，但肢体的暴力激起了她的反应，她决定告他。同事们劝阻她：“别这样。你只是自找麻烦。他总会冷静下来的。”露西哭泣、颤抖着到警察局提出控告，接着去看医生，医生开给她8天的病假证明。最后，她回到办公室拿走了自己的包。

正式控告是结束精神恐吓唯一的办法。由于这代表与公司明确决裂，所以若非忍无可忍，则需要很大的勇气。但这么做也不保证一定会得到正面的结果。

坐视不管的公司

这种例子只会出现于鼓励施虐或对此视而不见的公司。有些管理层很清楚该如何处置不胜任、工作不积极的员工，却不懂得如何应对无礼或让其他同事日子难过的员工。公司尊重隐私，主管遵循“不过问”政策，认为员工已够成熟，解决得了自己的问题，结果却使受虐者的尊严遭到践踏。

持这种态度的企业会培养出好胜的员工，他们虽然本性不坏，却容易为了胜出而降低自己的道德标准，在别人施虐的过程中事不关己。目睹不当对待或虐待行为时，他们不再感到震惊，也逐渐分辨不出激励和骚扰的界线。然而，在竞争的环境中，其实更要掌握分寸，不得触犯冒犯他人的底线，也不应漠视个人权益。

当失业成为威胁时，傲慢与讥讽有可能成为管理的手段。在竞争激烈的组织内，冷漠无情当道。不论手段如何，竞争都会被视为对组织有益，而输家则会被淘汰。惧怕正面交锋的人不会直接夺取权力，而是在暗中以残酷的方式操纵他人，以获得对方的屈从。削弱受虐者将有助于拉升他的自我形象。

贪恋权力者在这种环境下利用团体的是非不分来打击潜在对手，还能够全身而退。只要出现管理层控制不了的人，他们就会无所顾忌地操控或侵害他人的人格，以取得或巩固权力，还不担心会遭到报复。

职场的某些特性会促成虐待行为的发生。毋庸置疑，压力大的团体中比较容易出现冲突。他们为了提升业绩引进新的工作模式，却忽略了人性的因素。压力即由此而生，并为虐待行为提供了温床。

紧张与压力原是有机体的生理现象，它使有机体得以适应各种可能的攻击。对动物而言，紧张是求生存的本能。动物面对攻击时可以选择对抗或逃跑，企业员工却没有这种选择余地。人类的有机构造和动物一样，对攻击的反应分为三个阶段：惊觉、抗拒、耗尽力气。只是这种生理现象已失去身体原本的备战作用，改由社会适应与心理适应取代。企业要求员工在压力下快速完成过多的工作，还要能够随机应变，兼顾许多方面。20世纪90年代，专门研究工作环境的医学专家曾分析弹性工时对屠宰场员工造成的后果，其报告指出："确实，经济压迫影响了工作量的分配，但进一步研究发现，某些单位的要求太过分：工作步调越来越快，当班排到爆满且不规律，极度不为员工着想的例外情况逐渐变为常态。"

工作压力的后果及其造成的健康问题仍然未得到充分的认定与量化。压力不被认定为"职业病"，也不被当作员工缺勤的直接原因，然而专精此领域的一般医生与精神科医生已证实，身心失调症、酗酒和吸毒的增加都与工作压力太大有关。

组织结构紊乱必然会产生压力，其来源有：（1）职务定义不明（谁也不知道什么人该做什么事，或是谁该负责任）；（2）组织环境不稳定（某人被派担任某职位，但谁也不清楚他能做多久）；（3）缺乏协调（未经相关各方同意便擅自做决定）。有些公司的层级制度极为僵化，使弄权者可以肆无忌惮地对付他人而逍遥法外。

有些企业是"榨汁机"。它编织不实的美梦，玩弄员工的情感，不断对员工提出更多要求，当员工鞠躬尽瘁、不能再替公司赚钱时，就把他

们一脚踢开。企业的组织结构可能隐含很大的操纵成分。我们常常看到，管理层为激励员工效命，不惜建立远超出正常劳动合同的私人关系，尽管理论上并未直接操纵员工的情感。公司要求员工为其掏心掏肺，并利用社会学家妮可·奥贝尔（Nicole Aubert）及文森特·德高勒捷（Vincent de Gaulejac）所谓“想象式管理”的体制，把员工转换为“黄金奴隶”。企业一方面要求员工过度付出，并要承担压力的后果；一方面却吝于肯定员工的努力，也不把他们当成独立个体，而只是可以相互替代的卒子。在某些公司，员工从不会在一个职位上待很久，以免资历太高。员工永远被局限于无知且弱势的状态，任何创新或主动积极的迹象均属异类。公司不肯让员工承担责任，也不准他们进修，上进的动机和热情就这样被浇熄。公司把员工当成不守规矩的学生看待——不准笑、不准放松，否则会被纠正。有时在每周的例会上会要求他们自我批判，把部门会议变成公开羞辱的场合。

雪上加霜的是，有些人屈就较低职位，学历与直属主管相当或者更高，主管便会给他加压，直到他再也负荷不了更多的工作，而怪起自己的无能。经济压迫意指对员工要求越来越多，却越来越不顾及他们的福利。员工本身及其学识不受重视，员工个人不算什么，他的经历、尊严和痛苦都不重要。

面对这种被“物化”的现象，受到机器人式待遇的员工，大多感觉自身势单力孤，难以有所作为，但是会在内心抗议，低着头盼望情况有所改善。当压力导致失眠、疲倦、易怒时，员工却无法遵医嘱请病假以缓解压力，而是害怕回去上班时会遭到报复。这种例子不在少数。

无须明确理由就把员工赶走的方法有好几种：

·在公司改组时以景气不佳为由，撤掉某员工的职位。

·把特别困难的工作交给某员工，再对其业绩挑毛病，制造请他辞职的正当理由。

·利用精神虐待让某员工崩溃，促使他自动辞职。

精神虐待常发生于员工因外在因素而状态不佳时。譬如因离婚而比较难专心工作，于是过去从不是问题的事，现在却会因此被暗中捅刀。有心人觉得既然对方现在疏于提防，于是以往可接受的事现在就无须容忍。施虐者认为自己是对的，受虐者本来能力就有问题。利用别人的弱

点确实是很有用的策略，在商场和政坛司空见惯。能在“人吃人、狗咬狗”的世界成功，不免让人沾沾自喜。

奥利弗是一家大型法律事务所的资深合伙人。这家事务所自开业以来经营得一直很成功，最近有许多年轻的毕业生加入，个个想要一步登天。另一位合伙人法兰克是奥利弗的老友，他的管理方式很不择手段。奥利弗对此不以为然，虽不想与他沆瀣一气，但也不愿危及两人的合作，因为那是事务所成功的招牌。

有一天他从助理们口中听到谣言，说有人要对他不利，原因是法兰克引发的一场争执引起一群员工不满，他恐怕会有麻烦。奥利弗去问法兰克，法兰克的答复则是反击：“你想找麻烦就尽管找。什么事我都一概不知！”

奥利佛向来知道这位仁兄不尊重别人。他拿权力的美梦做饵利用别人，又挑起资历浅的合伙人之间的冲突，以巩固自己的地位，办公室充斥着勾心斗角的不良风气。一位年轻律师有感于此，宁可离去，因为他知道一旦冲突白热化，最先遭殃的就是资历最浅的人员。

法兰克不是扣住档案，就是把档案交给听话的助理，故意让奥利弗感到不安。奥利弗起先疏于防卫，尽管他很了解这位大学老友不在乎他人的管理风格，却不敢相信法兰克居然会如此对待他。最后当他发现法兰克未事先通知他就从事务所的账户提款，他终于采取行动，定下防范策略。

助纣为虐的公司

一旦认同为达目的可以为所欲为的观点，企业本身便可能成为一个虐待组织，不惜摧毁他人以求成功。当扭曲的价值观盛行，企业组织甚至会通过虐待的过程，以谎言来促进企业的发展。

在竞争激烈的经济体里，不少高管并无能力胜任其职务，只好通过摧毁式的防卫体系，靠着忽视人性、说谎和恐吓来对付员工，并撇清相关责任，以保住自己的职位。只在意利润增加的企业会刻意默许主管的虐待行为。

法国有一家小型制衣公司便是这种管理作风的实例。该公司绝大部分员工都是女性，包括总经理在内，唯有厂长是男性。这个暴君对全体员工只有蔑视可言：他借生产效率为名羞辱和伤害她们。他以种种折磨人的手法不断催促员工加快速度、提高产量，用秒表计算休息时间，不放过每个羞辱人的机会。所有这些都在总经理的默许下进行，她完全知道他的作风，但不作声。

后来工人决定发起罢工，在长达6个月的抗争爆发之前，电视台来这家工厂拍摄书目，并把焦点放在厂长身上。他即使在镜头前也不改侮辱女性的作风——他认为这完全正当合理，且从不曾质疑自己。罢工爆发时，108个员工中有85人走出工厂，走上街头，要求厂长辞职。她们的诉求终获实现，但在这之前已有64人遭到解雇。那位厂长的管理作风虽有媒体公开谴责，他却很快就在规模有原来两倍大的工厂里找到了工作。

权力握在施虐的个人或体系中，会成为可怕的武器。

> 克丽蒙丝年轻貌美，拥有商学学位，专长是营销。毕业后她做过短期的合同工，之后便失业了。所以当一家成功的企业雇用她负责销售公关时，她大大松了一口气。这份工作之前是由总经理兼任的。在公司的管理岗中，她是唯一的女性。起先她向一位同级的主管负责，那人离职后，她就直接隶属于总经理。
>
> 此时他开始欺负她：“你做的东西没有半点用！”“别人会以为你根本不懂营销！”以前从未有人这样对她说话，可是她害怕失去这个她喜欢的工作，所以什么也不敢说。
>
> 总经理盗用她的点子，却又暗指她没有创意，只是个花瓶。她表示抗议，他恼羞成怒：“闭嘴，赶快完成你的工作！”他从不直接交付任务给她，只是把档案放在她桌上，里面附有工作指示。若她在工作上有不错的表现，他也从不鼓励肯定或说一两句称赞的话。
>
> 公司的高层主管以男性居多，他们认同总经理，便开始回避她并讲她坏话。由于办公室是开放式的，同事之间彼此相互监视，想要保护自己并不容易。
>
> 有一天克丽蒙丝鼓起勇气去找总经理。他却不答腔，看着

别处，仿佛没听见她在讲什么。她不放弃继续追问，他却装傻：“我不懂你在说什么！”

虽然她的工作很需要与人联系沟通，总经理却不让她与人当面交谈，他认为那样会打扰到他人。唯一允许的沟通方式是电子邮件。

这家公司的电话和电脑都以密码锁住。克丽蒙丝请病假数日后回来上班时，发现密码已被修改，她必须等一个与总经理走得很近的秘书来解锁。克丽蒙丝向她抗议：“你如果用过我的办公室，也应该把一切都复原才对！”

“别对我大声嚷嚷，你以为自己是谁，大家都知道你有病！”

后来她得知，根据总经理的命令，打给她的重要电话也被同一个秘书转接。她发邮件给那个秘书，两人你来我往，抄送给总经理。总经理故意不理会克丽蒙丝，只向怕打扰到他的秘书表示没有问题。

克丽蒙丝渐渐失去了自信。她怀疑自己的作为：“我哪里做得不对，他们这样对待我？”她虽以优异的成绩毕业，却开始对自己的专业能力失去信心。她睡不好，害怕必须去上班的周一早晨。她会偏头痛和莫名哭泣，晚上才能向丈夫诉说。她没精打采，也不想出门或与朋友见面。

虐待行为若可带来利润，又不会制造麻烦，企业便往往会装作没看见。然而企业应该是让个人得以发展的触媒，而非破坏的工具。

在巴瑞·莱文森（Barry Levinson）执导的电影《桃色机密》（*Disclosure*）里，我们能看到公司是如何纵容一个人毁灭另一人的。故事发生在西雅图一家专门做芯片的公司里。他们与一家电脑软件公司合并后需要一位执行官。梅瑞迪丝意外获得晋升，而经验和资历都在她之上的汤姆却被牺牲。梅瑞迪丝向来见不得别人好，所以你可能以为，她会不动声色地为自己的胜利沾沾自喜，但正好相反，她对他的态度是“必除之而后快”。汤姆是个健康、幸福的男人，家有贤妻和三个可爱的孩子。梅瑞迪丝曾是他的情妇，她夺不走这单纯的幸福，便执意以性为武器要毁掉他。她频频勾引他，他却不上钩。她便设计报复，指控他性骚扰。在这类案例里，指控性骚扰的目的是羞辱对方，把他当物品看待，

最后再毁灭他。羞辱如果还不够，她会找出其他方法来“解决”受虐者。

在这部电影里，我们不仅见识到了自恋的施虐者发动的权力斗争，也看到了一种剥夺他人幸福，可能还对其进行破坏的需求。施虐者利用了受虐者的错误和弱点，如果这些尚不足以达到目标，她就另辟蹊径。

无论起始点是个人之间的冲突，还是组织结构不当，公司均有责任找出解决办法，不插手政策会助长虐待行为发生。在虐待行为发展的过程中，必有某个时刻是公司可以想方设法介入的。尽管目前企业普遍设有人事经理，却少有公司认真考虑人性因素，而会顾及职场关系的心理层面及其意义的公司更是少之又少。

然而虐待行为的经济后果对企业而言不可谓不重要。工作气氛恶化将导致集体产出效率剧降。施虐者与受虐者把主要精力用在处理彼此的冲突上，有时连目击者也无法置身事外，他们都很难专心工作。工作质量下降，再加上请假、旷工的隐形成本增加，公司因此遭受的损失不可小觑。

有时情况会颠倒过来，组织变成掠夺者的牺牲品。那种无视公司利益的主管，只关心如何维系某种制度以增加和强化自身价值，以致把公司吸干。

虐待行为必定是冲突的结果。了解它是源自相关人员的性格还是公司的组织结构所致，是十分重要的。并非所有的冲突都会演变为虐待，必须有几个因素相配合：

·工作关系非人性化

·公司权力至高无上

·姑息养奸者或成为其帮凶

在职场上，全部的决策者（初、中、高级主管及公司董事）都有责任介入，他们必须拒斥虐待行为，确保公司各层级都重视人性尊严。即使没有法律界定精神虐待或骚扰，他们也有义务强调对他人的尊重，并摒除种族与性别歧视。捍卫劳工权益的工会也应提供阻止精神虐待及其他人身攻击的有效保护。

我们切不可轻忽虐待行为，以为那是社会上免不了的罪恶。职场的虐待与经济因素无关，而是组织的怠惰助长的。

第二部分　精神虐待式关系与当事人

第三章　精神虐待的诱惑期

我们从临床案例的研究中知道，精神虐待关系会历经两个阶段：人格腐蚀和公开暴力。

对于第一阶段，精神分析师拉卡米耶称之为“洗脑”，可能延续数年。自精神虐待关系开始，经过这段引诱的过程，受虐者的人格一步步遭到摧毁。在这个初步阶段，受虐者暗中受到扰乱，渐渐失去自信。

引诱是第一步，继而是向受虐者施加影响力的时期，其终极目的在于掌控他，让他毫无自主判断力。

这段引诱过程不仅要让受虐者无从抵抗地上钩，更要诱惑他，收买他的心。操控方不顾事实，暗中行事，不按常理出牌。他使出各种花招，赢取被操控方的钦佩，被操控方受到蛊惑，反馈给他的是正面的形象。这个过程是利用他人保护者的本能。由于施展引诱是出于自恋，所以操控者的目的是要成为对方眼中唯一着迷的对象，也就是他自己令人喜爱的形象。这种引诱是条单行道，借此，自恋的施虐者施展他的魔力，但自己并不会陷入其中。哲学家鲍德里亚（Jean　Baudrillard）认为，如此专注的引诱过程，不仅回避了事实，还在表面上动手脚。那并非正面的能量，而是有害的过程几乎如同一种惯性。自恋者的引诱行为，会使自己和他人的人格分界产生混淆和腐蚀。这不是移情作用——例如为了维系热恋之情，人们会理想化心爱的对象，不愿承认对方有任何缺点——而更接近一种兼并，以抹杀对方为目标。受虐者的存在被视为威胁，而非互补。

所谓影响期，即在未经讨论的情况下，引导他人以不符合其本性的方式思考、做决定和行事。在此“诱惑式纠缠”期，被设定为目标者的判断力和弱点均受到影响及操控，无法事先自由地表达意见。正如所有的操控程序一般，必须先让受虐者相信他有自由意志，即便他已在不自觉中失去了行为自由。虐待关系中的双方不可能进行对等的讨论；施虐方一定会很小心地去影响对方，并防止他有所察觉，也不能让他讨论或反抗。受虐方丧失了自卫力和判断力，因此没有任何反抗的可能性。在这类情况下，施虐者均是瞒着对方，对他展现不当而滥用的影响力。我们在日常生活中经常遭到操纵、骚扰和干涉，每当发生这种事，我们都会

对施虐者感到愤怒，却更对自己感到羞愧。

在权力关系中，掌控是对心灵或精神的支配。受虐者陷入依赖状况，变成沉默附属。施虐者通过权力施展的引诱，让对方显得无助，只能表示赞成与认同。经过掩饰的威胁及恐吓也会化暗为明，施虐者必须让对方变得脆弱，无力坚持，以便向对方灌输自己的想法和建议。强迫别人接受就表示并未将对方视为平等的个体。控制的触角有可能进入他人的灵魂及头脑，如《精神疾病诊断与统计手册》第四版（*DSM-IV*，美国精神医学学会出版）所说，长期处于强制说服的环境中，如洗脑、思想改造或监狱管理，可能引发人格分裂。

掌控仅存在于关系的领域内：那是一个人对另一个人在智识或道德上的主宰、影响或凌驾。受虐者被蛛网缠住，是任凭处置的俘虏，精神没有自由，理智受到麻痹。他完全不知道发生了什么事。

夺取控制权的三大要素是：

·窃取行动，剥夺对方的能力

·主宰行动，令对方陷于服从及依赖状态

·标记元素，在别人身上留下自己的印记

掌控意味着否定他人的意愿，腐蚀其人格，所以本质上就有确切的破坏性。受虐者眼看着自己的抗拒力量逐步被侵蚀，失去了全部批判能力，无力反应的他实质上已四分五裂，被迫成为压迫自己的共犯。这与个人意志完全无关。受虐者变成物件，已无法自行思考，只能依附施虐者的想法。他顺从于施虐者，无所谓同意或参与。

根据诱惑式纠缠策略，施虐者不会立即一刀毙命地直接毁掉受虐者，而是将他玩弄于股掌之上，使他渐渐屈服。重要的是维持权力和掌控。施虐者起初好像没有恶意，可是随着受虐者的反抗，手段会变得越来越阴狠。受虐者若是太柔顺认命，这游戏就不好玩了。施虐者一定要得到足够又不足以威胁到他的抗拒反应，才会想要继续两人的关系。游戏要怎么玩，决定权在他。受虐者不是与他互动的主体，而只是必须保持屈从的有用物件。

每个受虐者都表示，当施虐者在附近时，自己便无法专心。施虐者在中立的旁观者面前，必定装作完全无辜。受虐者表面上的自在，与实际的痛苦之间有极大的差距。他们在此阶段会抱怨说喘不过气来，而且

不能自主做任何事，且在言谈中提及自己没有余地思考。

受虐者原本是为了取悦同伴而服从，或是因为同伴看似不快乐，想要让他好过一点。之后继续服从则是因为害怕。尤其在情况刚开始时，儿童为了获得肯定会愿意顺从，而被虐待总比被遗弃好。但是施虐者要的多、给的少，因此在虐待关系中暗藏着要挟，至少受虐者心中会产生这种想法：“如果我更听话，他总有一天会珍惜我或爱我。”但那是一种无止境的追寻，因为施虐者永远无法做到这些，倒是受虐者对爱与肯定的追求，会引发自恋施虐者的恨与虐心。

这是一种矛盾的状况，因为施虐者畏惧对方的力量，他越是要抵挡这股惧意，便越想掌控对方（他觉得如果对方胜过他，这种惧意会变得几乎难以压制）。

在掌控阶段，受虐者要是行为恭顺，愿意在依赖之网中安身立命，就会觉得相对好过。此时暴力的暗流已经形成，而且很容易浮上水面。两人之间的情势已趋固定，不可能改变。两个主角以对彼此的恐惧维持着令人不安的现状：

·施虐者受制于过往经历形成的内在规则，导致他难以直接施暴，也可能是因为对对方怀有恐惧。

·受虐者受制于所受到的掌控及随之而来的惧意，或是拒绝承认施虐者对自己的排斥。

施虐者在此阶段会将两人关系维持在紧张状态，使受虐者长期处在压力之下。

他的掌控在外人眼中通常并不明显。旁人看不出所以然，即使证据就摆在眼前也无法辨识。对不了解虐待行为背景及其内情的人来说，令受虐者难安的言语听在他们耳里中并没有特别的感觉。掌控阶段之后是孤立过程。受虐者被逼到只能被动发泄时，他的行为模式就会惹恼周围的人。他也许会变得脾气暴躁、爱发牢骚或过分执着。总而言之，他会失去所有的自然反应。亲近他的人不明白他为何会出现这种行为，从而对他产生负面评价。孤立过程中，施虐者会利用特别扭曲的方式沟通，例如谎言、讽刺、嘲笑、蔑视和自相矛盾的态度。

第四章　精神虐待关系中的沟通

为牢牢地掌控受虐者，施虐者需要一种能够制造沟通假象的程序——一种单向沟通，目的不是维系关系，反倒是为了保持距离，阻止双方做有意义的交流。这种扭曲的沟通旨在让受虐者更容易被利用。一定要以言语操纵他，使他不清楚自己的受害过程；阻断真实资讯的提供，仿佛断电般让受虐者陷入一片漆黑中。这些都是弱化受虐者到无能状态的重要步骤。

暴力即便不是口说，经过粉饰隐藏后，仍可通过非语言的方式或暗示传达，给受虐者造成极大痛苦。

拒绝直接沟通

由于“某一方根本不肯讨论事情”，所以直接沟通从来不存在。

施虐者面对直接提问只会闪避。他一语不发，让你以为那意味着智慧和修养。于是，你进入一个话不多但言辞闪烁、让人觉得不安的世界。施虐者每每以退为进，从不直截了当。他总是耸肩或叹息，受虐者忍不住要问：“我哪里得罪了他？他为什么讨厌我？”因为他什么也没说，所以任何事都可能是他不满的原因。

施虐者这边不管是责骂或冲突，只要是否定，受虐者就会无力抵御，难以自保。其虐待手法就是拒不承认两人之间有问题，且不愿沟通也不愿共同寻求解决之道。如果打开天窗说亮话，冲突就有可能得以讨论，或许能找出解决办法。可惜在虐待式沟通的范畴内，最要紧的是防止受虐者思考、理解或反应。使冲突加剧的有效方式就是不要对话，默默地把过错加诸对方。受虐者的发言权被剥夺。他想说的事实，施虐者不感兴趣也不会听。

像这样拒绝对话，等于不直接明讲却在表示“我对你没有兴趣”，甚至“我眼中根本就没有你这个人”。对别人，只要有疑问，受虐者都可以提出来，可是与施虐者交谈却是在打哑谜，什么都不明确，造成彼此疏离。你永远在距离理解最远的一端。

受虐者直接口头沟通未果，往往便会改用书面。他写信要求施虐者对于他认为是在排斥他的事进行解释；若得不到答复，他会再写，这次则是想找出自己有什么过错，才使施虐者如此对待他。他甚至愿意为了合理化对方的排斥，而替自己可能犯的错道歉。

施虐者有时会利用这些未回复的信，作为对付虐待对象的武器。曾有这么一个例子，妻子责骂丈夫说谎和不忠，两人激烈争吵后，丈夫告到法庭，并在庭上拿出她的信为证，说："你们看，她自己都承认她很暴力！"

有些案例是受虐者寄挂号信以求自保，却被说成是爱打官司的偏执狂。

即使受虐者接到回信，通常也只会看到冷漠和避重就轻的答复。有位妻子在充满感情与爱意的信里对丈夫写道："请告诉我，我是哪里令你难以忍受，才使你恨我到只能蔑视和侮辱我的程度？你为什么只用指摘和以偏盖全的方式说话？"她得到的则是一段高明的答复，内容语气冰冷，不带一丝爱意："我的解释是，你所说的事情并不存在。任何事均可检视。没有参考标准或明显的真相……"

无法沟通出现在各种表达层面上。施虐者面对施虐对象时显得紧绷，身体僵硬，表情躲躲闪闪："我一进这家公司，老板看我的神情就一直令我不安，我老是自问有没有做错什么事。"

言语歪曲

施虐者与受虐者交谈时，会使用冷漠、单调的语气。那是不带感情的声音，令听者不寒而栗，并以看似最无辜的言论留下藐视嘲笑的痕迹。即使中立的旁观者听来，那种语调也含着讽刺、未言明的责难或隐藏的威胁。

曾经身受其害的人立即就认得出那种令人坐立难安、心生恐惧的冰冷语调。言谈内容完全不重要，要紧的是其中隐含的胁迫。受过父母精神虐待的儿童，对言语攻击即将发生前的语气变化描述得很好："有时候在晚餐桌上，他刚和颜悦色地对我妹妹讲完话，语气就突然变得冰冷而锐利。我马上知道他要转向我，他要说的话一定很难听。"

即使在激烈交锋时，施虐者也绝不会提高音量，反而是对方会进入

焦躁不安的状态而受责难："很肯定的是，你只会变成一个大哭大叫、歇斯底里的人。"

施虐者习惯性地不用心把话说清楚，要不就是趁受虐者在别的房间时故意小声对他说话。那样对方就不得不走过来，以便听清楚他说了什么，或者他也可以让对方要自己再说一遍，这样他好趁机指责对方没有认真聆听。

施虐者故意含糊其辞，制造混淆。事后他可以推诿说"我从来都没有那么说过"而逃避责任。他用间接方式传送信息，并不会惹祸上身。

他有本事同时进行好几段相互矛盾、彼此间并没有显著逻辑关联的对话。

他也会一句话只说一半，为各种误解和误判留下空间，或者语焉不详，拒绝说清楚讲明白。例如，有位岳母请女婿帮个小忙，却出现以下对话：

"不行，有困难。"

"为什么？"

"你应该知道。"

"不，我不明白！"

"那就想一想。"

女婿的回答很不客气，但是语气平和正常，几乎是很随意的声音。人们遇到这种让人不得要领的状况，往往会先反省自己是否说错或做错什么，或者生气引发了争执，这都是合理的反应。但施虐者这么做很少失败，因为除非对方本身也有虐人的习性，否则多半会先怪自己。

扰乱人心的手法从来不是显而易见的。母亲对想要怀孕却希望落空的女儿说："我的孩子我爱怎么照顾就怎么照顾，你将来也一样！"如果母亲说完后马上道歉，或找一些借口，你也许以为那只是一时失言。然而不时在这里或那里小小地刺一下，不在乎别人的内心感受，以上便是一个很贴切的例子。

另一种施虐者常用的语言策略，是以抽象、说教、理论性的说话方式把对方拉进费解、未知的领域。受虐者为了怕让自己显得太蠢，也不敢要求解释。

采取冷静、纯理论的策略，可以使听者感到迷惑，也就无法回应。不论施虐者说了什么，他权威的语气都给人很有学问的印象。他假装博学，满口术语，也不在乎其含意，只想让听者觉得自己很厉害。听者事后会说："他把我唬住了，我也不知道当时为什么没有反应！"

施虐者认为交谈时重要的是形式而非内容，表现出有学问的样子易于让对方上钩。有位妻子想要跟丈夫讨论两人的关系，丈夫却以说教的语气答道："你提的是有问题的问题，是让男人不举的女人的通病，你们总是把自己的肉欲投射在男人身上。"

这些激烈的、精神分析式的解读，成功地打乱了受虐者的思路，使她很难将情势扭转到对自己有利的方向。受虐者也说，施虐者的论点往往乱枪打鸟到可笑的程度，然而这种妄言妄语确实令人生气。

另一种施虐法是自以为是地拼凑受虐者的意图，或是猜测其心中秘密，仿佛施虐者比受虐者更了解对方脑袋里在想什么："我很清楚你讨厌某某某，你一直在找理由不见他！"

撒谎

施虐者不是直接撒谎，而是先交错利用暗讽及非口头暗示来制造误会，之后再把误会转化为对自己有利的方面。

公元前5世纪的论著《孙子兵法》教导我们："凡战者，以正合，以奇胜。"

传达不完整、相互矛盾的信息，正是因为担心对方会有什么反应。施虐者说得头头是道，却很隐晦，还希望对方了解。他所说的话多半只能在事实发生后揭开谜底，从结果才推断得出原因。

言不及义是处理某些情况的妙方。

非直接的指控听起来或许很普通，甚至没有恶意，但可能却在拐弯抹角骂人："女人好可怕！""职业妇女当然不怎么做家事！"若伴侣抗议，施虐者又会马上改口："我又不是在说你。天啊，你实在太敏感了！"

在唇枪舌战中占上风是首要目标，可是直言不讳会被伴侣指为独裁。不如用暗箭伤人的技巧，动摇和侵蚀对方的人格，导致对方怀疑自

己是否真的受到了不当对待。

另一种间接谎言存在于不确切的回答、答非所问或者为转移焦点而发动的攻击中。当妻子质疑丈夫是否忠诚时，他却答道："你这么疑神疑鬼，恐怕自己心里有鬼吧！"

谎言也可能藏在细节里。有个妻子指责丈夫带着女孩到乡下待了8天，先生的答复是："你才说谎。一则我们去了9天，不是8天；二来我带的是女人，不是女孩！"

施虐者不管说什么，总有办法颠倒黑白，证明自己是对的，尤其当受虐者心神不宁又不想争辩时。受虐者之所以不安，是因为真相与谎言一直混淆不清。

唯有在破坏阶段，恶形恶状的自恋施虐者才会直接说谎，我将在下一章中讨论。此时即使证据就在眼前，谎言仍会满天飞。能够让受虐者相信的主要是看似诚恳的谎言。无论谎扯得多大，只要施虐者锲而不舍，定会获得最后的胜利。

真相和谎话在虐待行为中不具意义——施虐者当下说了什么，真相就是什么。这些对事实的歪曲往往接近信口雌黄。每个另有所指的信息，即使已昭然若揭，他们也不容许对方多想。既然外表看不出施虐的痕迹，就等于虐待行为不存在。说谎出于一种需求，可以把妨碍自恋者利益的事情当作不存在。

以上策略显示了恶劣的施虐者是如何把自己包在神秘的光环内的，毋须多言就能诱使对方相信自己——而隐晦是为了默默显露。

运用讽刺、嘲笑、轻蔑的伎俩

轻蔑和嘲笑是做给外人看的——贬低讨厌的伴侣，看不起他/她的想法和作为，甚至延伸至他/她的亲友圈。蔑视是对付弱者的武器，是对抗不想要的感觉的挡箭牌。而施虐者就躲在讥讽和幽默的面具后面。

嘲笑和藐视特别会针对女性。在两性的虐待关系中，虐待的手法常常是否定女性的性别。自恋的施虐者不承认女性有完整独立的人格。任何对女人的嘲讽都令他们乐此不疲。

这种态度可能因旁观者的赞同而变本加厉，请看以下的例子：

在美国国家广播公司（NBC）的某个谈话性节目上，一对年轻情侣进行公开讨论，他们的问题是："他因为我不是顶尖模特儿而受不了我。"年轻男子解释其女友（也是他孩子的母亲）并非他终极渴望的理想对象：她不苗条、不性感，牙齿和胸部也不完美，所以她不是佳偶。他的理想对象是女星辛迪·克劳馥（Cindy Crawford）。他把女友说得一文不值，害得女友忍不住哭起来。他却面无表情，不做任何安慰。

接着由现场观众表达意见。女性观众当然对那名男子的态度表示抗议，有些则建议其女友如何改进自己的外表，但是大多数男性观众只是好整以暇地坐着，甚至还加入对那名年轻女子的长相的批评中。

节目中请来的心理学家则向大家说明，只要看一眼雪莉，就知道她不像辛迪·克劳馥，可是巴伯还是很爱她，想要跟她生小孩。然而却无人质疑节目制作单位和观众的自鸣得意，或是想过那名女性所受到的屈辱。

嘲笑可以针对任何人事物。它是一种轻松的行为方式，却能制造不愉快的气氛，把沟通导向虚伪、无诚意的层次。

刻薄的言论（伤人的实话）或诽谤的言论（谎话）往往源自嫉妒。因此：

·与老男人在一起的漂亮女孩是妓女。

·要求高的女人在床笫间吃不开。

·著名的电视女主播显然跟所有人都上过床才有今天的地位。

·同事能够成功全靠"牺牲色相"。

大多女性是因为性别而成为嘲讽的目标。

取笑别人可以显得自己英明。英明的人就有权开某个人或某件事的玩笑，观众还会站在他那一边。

其方式可能是直接的："我跟你说，你不知道……吧！"也可能是间接的："你没看见她……有多可笑吧？"

受虐者完全接受加害人对其圈子（亲朋、同事等）的批评，最后认为他批评得有理，这种情形并不少见。

挖苦和刺人的言词之所以得到接受，是因为受虐者觉得，要与性感、有魅力但难相处的情人维持关系，就必须付出这种代价。

施虐者不想自己淹死，就得把对方压在水里。为此他会耍一些扰乱人心的小手段，最好是在公开场合——先从夸张地描述无伤大雅有时还是私密的事件入手，然后在周围同伴中找人与他唱和。这样做是要让受虐者出丑。对方会感受到敌意，但无法确定那是不是幽默。施虐者看似在逗乐，其实是在攻击对方的弱点："蒜头鼻"、"飞机场"、"老实木讷"……

攻击是通过明捧暗贬以及意在言外悄悄进行的。你很难明确指出它是从什么时候开始的，或者是不是真的攻击。施虐者绝不会让自己被拖下水，他经常颠倒是非，反指受虐者居心不良："如果你认为是我在整你，那是因为你想整人！"

如我们在临床病例上所见，给对方取个古怪可笑的绰号是普遍的手法：胖妹、林黛玉、大笨牛……这些绰号就算伤人，但已经顺服并且能自嘲的受虐者大多会接受。

所有这些令人不快的话语都会制造伤口，施虐者并不会示好以求弥补。他无视自己造成的痛苦，还会再拿它来开玩笑。

在这种语言攻击、讽刺和奚落中也有花招可耍：与对方争辩并逼得对方反抗，以从中取乐。如前面所说，自恋的施虐者喜欢争执。他可以今天赞成某个观点，明天又为相反的意见辩护，只是为了炒热讨论气氛或故意吓人。如果对方的反应不够强烈，只要多煽风点火即可。而受害的伴侣反应不足的原因，在于已太习惯为施虐者找借口，也因为施虐者的手段太厉害。如果攻击态度来得太突然，通常会引起愤怒，但渐进式地进行就能化解一切反抗。受虐者几乎习以为常时，才会注意到其话中的侵犯意味。

自恋的施虐者常把旁观者骗得团团转，他们浑然不知受虐者经历的屈辱。常见的情况是，施虐者不管周围人愿不愿意，都会把他们变成他虐待行为的共犯。

简言之，想要从心理上攻击他人，就得：

·讥笑他的信念、政治选择和喜好

·不再直接对他说话

·公开拿他开玩笑

·在旁人面前让他丢脸

·不给他任何表达意见的机会

·用他的弱点捉弄他

·刻薄地指桑骂槐却不肯解释

·质疑他的评判力和决断力

利用矛盾

《孙子兵法》也教导我们，要打胜仗，就必须在开打前便分化敌军。“故善用兵者，屈人之兵而非战也……利而诱之，乱而取之，实而备之，强而避之，怒而挠之，卑而骄之，佚而劳之，亲而离之。”

精神虐待者在行动时企图动摇受虐者立足基础，以使其怀疑自己的想法与感受。受虐者失去自我存在感，不能思考、无法理解。虐待行为的目标是通过使对方的行动能力瘫痪并夺走他的人格来否定他的存在，以防范出现冲突。施虐者可以攻击，却不把对方完全击倒，以便对其予取予求。

他是用双重的禁制来达成目标的：口头上说一套，举止态度表达的却正好相反。明显的讯号与施虐者不肯承认的暗示形成了矛盾的信息。这是扰乱受虐者十分有效的招数。

矛盾信息的呈现方式是在日常生活中无关紧要的事情上种下疑心，最后受虐者的基础动摇，无法辨别谁对谁错。例如对伴侣提出的建议表示同意，却又露出不同意的表情，即意味着言不由衷。

话说出去后虽立即收回，但还是留下了痕迹，听者就会起疑：“他真的是那个意思，真的说了那句话吗？还是我自己多心误会了？”受虐者要是说出心中疑虑，就会被指为疑神疑鬼，话都听错了。

矛盾最常发生在说话内容与表达方式不符的情况中，这种不一致会误导旁观者对两人的对话产生完全错误的理解。

另一种情况是不用明说，即能让对方感受到紧张和敌意。可能是施虐者用东西出气，如用力关门、乱砸东西，却否认是故意的。

充满矛盾的言论会让受虐者不知如何是好，不确定自己的立场是什么，便不免夸大自己的感受或为自己辩护。

相互抵触的信息不易追究。施虐者以混淆视听和制造不安为目标，使受虐者陷入矛盾的情绪和感觉，好让自己保持掌控地位。施虐者把受虐者推进尴尬不已的境地，务必让他永远站在错的一方。虽然之前已经提过，但仍要不厌其烦地强调：这种种计谋都是为了控制受虐者的感受和行为，甚至一定要让受虐者否定自己，把支配者的空位留给施虐者。

受虐者基于息事宁人的心态，通常会全盘接受施虐者所说的话，无视不断传来的非语言信号："当我扬言要离家出走时，我丈夫说，他真的很在乎我们的关系。尽管他伤害我、羞辱我，这句话应该有几分真心在里面。"

与自恋的施虐者打交道不同于一般的冲突，你没办法真正与其"对打"，也不可能和解。他从来不会大声咆哮，只会露出冰冷的敌意，受虐者如果对此提出质疑，施虐者肯定不承认。受虐者则感到紧张、过度激动，甚至会气哭，此刻施虐者不免会取笑对方的怒气，并说两人的问题荒谬可笑。

即使争执白热化，再也掩盖不住，可受虐者还是不确定自己的立场，所以冲突的真正缘由从来都没有澄清。他始终觉得遭到排斥，并且积怨已深。可是模糊的印象、直觉和情绪该怎么表达？没有一件事能够说清楚。

这些扰乱技巧每个人都会使用，但施虐者的做法是有系统的，而且没有任何的补偿或歉疚。

施虐者以矛盾的信息妨碍沟通，受虐者不了解状况，便无法适当回应。受虐者拼命想要解决问题，却总是徒劳无功，到头来不管他多么坚强，还是免不了感到绝望或沮丧。

这种沟通对应着内在的向心力，于是有一段时间，双方关系会处于某种平衡。这种平衡避免了可能导致分手的因素，使痛苦的虐待关系保持一定程度的稳定。在其他情况下，受虐者别无选择，只能投降。

在虐待式的沟通中常出现微妙的信息，受虐者起初并不认为它们具有攻击性或破坏力，因为施虐者会同时传达其他信息，造成干扰。受虐

者往往要到脱离精神虐待之后才恍然大悟。

> 她长大成人后才明白，十几岁时继父寄给她的沙滩裸女明信片有暧昧之意。继父在上面写着："我经常想念你！"当时她以为那是父爱的表现，如今却感到愤怒。其他过去她不懂但感觉不舒服的信息，例如继父老盯着她的胸部或讲黄色笑话所代表的意图，也因为现在的认知而变得不言而喻。

这个被拉卡米耶界定为"准乱伦"的例子显示，精神虐待与性虐待的界线可能有多么模糊。这两种虐待均把受虐者当成物品。洗脑除了贬低对方的价值、否定其人格之外，也会影响周围的人，使他们看不清谁说了什么、做了什么。除了一定要让受虐者无所作为、默不作声，也必须使他的家人、同事、朋友完全处在状况之外。

转移罪恶感是另一种常见的情况，施虐者会把内疚的重担全部交由受虐者承担。受虐者向内投射的结果，是形成"都是我不好"症候群；施虐者则是以怪罪对方"都是他／她不对"的方式向外投射其罪恶感。

否定人格

施虐者对受虐者人格的侵蚀包括速写受虐者的一切优点，并一再强调对方毫无价值，直到他本人最后也相信这一点。

前面曾提到，这是经由台面下的非语言沟通策略达成的：轻蔑的表情、"实在太过分"的叹息、令人不安或有恶意的暗示、令人不快的刻薄话、伪装成幽默的间接批评，等等。

由于这类攻击不是直接的，所以人们几乎不可能认清真相，也就无从抵抗。自我意识脆弱、缺乏自信的人或是儿童听到这类贬抑的话，就容易将其吸收内化，以为那是事实。"你什么事都做不好。""要是没有我在身边，谁会理你，少了我你只会孤零零的！"施虐者把受虐者吃得死死的，并用歪曲的事实欺骗对方。

受虐者一旦直接或间接听说自己一无是处，人格就会渐渐瓦解，以致让那种说法应验。由于施虐者表示那是事实，受虐者无法正确判断其真伪，自我便会跟着消失。

以矛盾、谎言以及其他手段对受虐者人格进行的否定与破坏还会从

对象本身向外延伸至其家人、朋友和往来的圈子：“他认识的都是一堆蠢才！”

如此用尽心机的目的，就是使受虐者更严重地自我否定，并提高施虐者的自尊。

离间与征服

孙子又云：“死间者，为诳事于外，令吾闻知之而传于敌间也。”

自恋的施虐者很擅长挑起人与人之间的冲突，激起嫉妒与对立。他会用下列方式，得逞于无形之间：（1）迂回地引起怀疑：“你不觉得某某人是这样的吗？”（2）把张三批评李四的话透露给李四：“你的兄弟告诉我，他认为你做人很差。”（3）用谎言煽动他人敌对。

施虐者最大的乐趣就是有某甲要毁掉某乙，他看着那两人自相残杀，结果两败俱伤，而自己渔翁得利，绝对的优势更为加强。

在职场上这会转化为八卦、影射、偏袒特定员工以及赏罚不明。伤人于无形的谣言也由此而生，受虐者却找不出谣言从何而来。

在感情关系中，以暗示和影射制造怀疑与嫉妒，是使伴侣痛苦和更加依赖自己的有效招数。

莎士比亚四大悲剧之一的《奥赛罗》（*Othello*）讲的就是激起嫉妒的故事。剧中主人公奥赛罗本性并不善妒，他被形容为“高贵、慷慨，不相信世间有邪恶存在”。他没有仇恨心，连暴力也谈不上。但是伊阿古狡诈的操控使他变得善妒。奥赛罗很信任妻子黛丝德梦娜，也一样信任伊阿古，起初他无法想象妻子会对他不忠。伊阿古则在一段知名的独白中宣称，他喜欢为邪恶而邪恶。后来他承认，对于正直者卡西奥（奥赛罗的副手，被指与其妻有染）的“寻常之美”及黛丝的纯洁感到震惊，便起意要毁灭那美德与纯洁。他乐于当小人、搞阴谋。

挑起嫉妒也是施虐者坐稳主宰地位，看着受虐者又气又恨的招数之一。受害与加害的关系就是如此。施虐者主导一切，却不会“弄脏手”。基本上施虐者是心怀羡慕，通过引诱对方产生嫉妒而把受虐者拉到与自己同一水平的，想传达的信息是“你我半斤八两！”

我们常看到，受虐者不敢直接攻击施虐者，而以嫉妒来避免冲突，

并始终想护着施虐者。在这种情况下，作为被施虐者利用的第三者也比当受虐者容易。

展现强势

施虐者的逻辑是弱肉强食，他强势的作风展现在言谈之间。施虐者企图给人一种印象：他懂得比较多，因此握有真理，而且是唯一的真理。他说话一言九鼎，好像放之四海皆准。施虐方“就是知道”他不会错，他想让受虐方信服，所以逼对方接受他的主张。譬如他不说“我不喜欢某某人”，而是说：“某某人是个蠢蛋。这是大家都公认的，连你也不会否认！”

他继续推论，把自己的主张说成是公认的前提。听者心想：“他说得应该不会错，他好像很有把握。”自恋的施虐者能吸引缺乏自信、认为别人懂得多的人。对于较脆弱的同伴，施虐者能给予相当程度的安全感。

这种自负、什么事情都有所预谋的心态，与偏执狂相距不远。偏执狂看轻他人的动机各有不同，但他们看人时总是看到消极面。这有时与对方的罩门或弱点有关，然而通常只是外在情况造成的巧合。

虐待行为达到主宰的过程是逐步实现的：受虐者先是屈服，然后被掌控，人格一块块瓦解。倘若对方反抗，施虐者更会坚定侵犯的意图和恶念。无论是哪种情况，施虐者都会发动以恐惧为武器的攻击，目的是令受虐者完全服从。受虐者必须照他的标准行事，想法也要得到他的认可，不能有自己的判断与批评。受虐者的存在只是为了扮演被指定的角色。施虐者要毁灭其人格，让对方失去自我，以抹去受虐者与自己之间的任何差异。

施虐者利用这种影响力为自身谋取优势，并以牺牲受虐者的权益作为代价。受虐者与他形成了一种依赖的关系，而这种依赖是他加诸对方并且由他一手造成的。每当自恋的施虐者表现出自己的依赖需求时，他的做法又必定不会让这种需要获得满足。一来可能是他的要求超出了对方的能力，于是他便利用这个机会指责对方一点也帮不上忙；二来也可能是他在对方无法回应其需求的时刻提出要求。他故意招来拒绝，这让他可以证明，人生正如他所料那般。

精神虐待不同于滥用权力或暴力虐待。暴力虐待是以强迫手段取得权力，其压制显而易见。对方明显握有权力，所以另一方得服从。至于

直接滥用权力，则是为了操控与支配。

从爱因斯坦与第一任妻子的书信中，我们可以看到直接滥用权力的例子。他受不了妻子米列娃·玛丽克（Mileva Maric），也就是他两个孩子的母亲在身边，又不愿主动提分手，便定下严苛而侮辱人的共同生活规范：

A.你应负责：

1. 我的内衣裤和床单要整整齐齐。

2. 准备我在办公室吃的一日三餐。

3. 我的卧室和办公室永保整洁，我的办公桌除了我谁也不能碰。

B.你断绝与我的一切个人关系，除了为保持表面和乐所必要者。

你尤其不可要求：

1. 我在家里陪你同坐。

2. 我与你去旅游。

C.你要明确保证遵守以下规定：

1. 勿期待我的爱，也勿因此责怪我。

2. 我对你说话时要立即回答我。

3. 在我要求时，你要马上离开我的房间和办公室，不可抗议。

4. 你保证不在孩子面前以言行诋毁我。

此处的滥用权力十分明显，甚至诉诸文字。而精神虐待的支配则是暗地里进行的，不会公开承认，并经常披着温文、仁慈的外衣。受虐者受虐却不自知，有时甚至以为控制权在自己手中。在精神虐待里绝不会有公开明显的冲突。暴力因施虐和受虐双方的关系而被严重扭曲，而在台面下暗潮汹涌。

第五章　精神虐待的其他阶段

受虐者若想抗拒被掌控，即会遭到仇视。在仇视阶段，原本仅作为具有利用价值而存在的受虐者，就变成了施虐者眼中不择手段必除之而后快的危险人物。施虐策略于是走上台面。

恨意表面化

当受虐者有所反应，企图恢复自己的人格，找回一点自由，仇恨阶段便会明显启动。受虐者的内在有某种东西被触动，让他说出："我受够了。"也许是外在因素使他意识到自己失去自由（有时是在目睹施虐者对他人施虐之后），也许是施虐者已另有潜在目标，而企图加重暴力以便赶走"现任"受虐者。

当受虐者看似想逃走时，施虐者就会感到恐慌狂怒，一发不可收拾。

当受虐者表达自我感受时，施虐者必会封住对方的口。

这是仇恨的极度暴力阶段，充满卑劣的打压和羞辱；受虐者处处遭受讥笑和嘲讽。施虐者以挖苦为盾牌，避开他最害怕的一件事：沟通。

受虐者想要沟通，就会疏于防备。他越不设防，越会遭到攻击，所受的苦也越多。施虐者无法忍受这种痛苦的场面，便会增强攻击的力道，好让受虐者噤声。只要受虐者露出弱点，马上就会被用来对付他。

在前一阶段恨意已然存在，只是经过了转移和掩饰，以维持关系这种僵化的平衡。如今一直暗藏于台面下的恨意终于浮现，毁灭计划具体成形。

与一般看法相反，这不是由爱生恨，而是因妒而恨。这也不是既爱又恨的状况，因为施虐者从未真正爱过。根据法国精神科医生莫里斯·厄尼（Maurice Hurni）与乔凡娜·斯托尔（Giovanna Stoll）的看法，虐待关系是一种对爱的仇视。首先，在这段关系中没有爱，只表露出欲求，欲求的对象并非受虐者本人，而是对方拥有而施虐者想据为己有的东

西。其次是隐藏着恨，这与从受虐者身上无法满足所有欲求的挫折感有关。恨意一旦明示，就会连带产生毁灭受虐者人格的想法。就算随着时间流逝，施虐者也放不下他的恨。别人或许看不清他仇恨的动机，他自己却很清楚，因为对他而言事情就该如此。

他合理化恨意的方法，是怪罪受虐者压迫他，所以他是正当防卫。此时他与偏执狂一样，受一种被迫害的情结缠身——他预计别人会因防御机制而做出恶意侵犯行为。有任何差错都是别人不对，是那些人耍阴谋诡计，联合起来对付他。

施虐者的恨反映出根据他的想象，受虐者对他有多少恨意，他把对方看作破坏性强、暴力、致命的怪兽。受虐者在此阶段还感受不到恨或怒，如果感受得到，至少可以先行自保。施虐者把最邪恶的意图安在对方身上，因预期对方会采取行动，所以先下手为强。受虐者在他看来永远心怀不轨。

把仇恨投射到他人身上，能够避免施虐者出现更严重的精神症状，同时也可以在建立新的关系时保护其不对新伴侣怀有不自觉的恨。把仇恨集中在前任伴侣的身上，便能将所有的美德加诸新人。当“被恨的”受虐者发现自己成为对方强化新关系的牺牲品，不免觉得再一次受到欺骗和操控。

自恋施虐者的世界分成好坏两半，待在坏的那一边没有帮助，然而分开与保持距离也缓和不了恨意。

在仇恨过程中，两方彼此惧怕：施虐者惧怕他认为受虐者拥有的强大力量；受虐者惧怕施虐者施加的心理暴力，有时甚至是肢体暴力。

虐待行为开始起效

这是冷酷的言语暴力，充满鄙视、隐藏的敌意以及高傲、伤人的侮辱。破坏效应来自看似无害且持续的攻击，一次又一次，受虐者明白那是永无止境的。每一次受辱都令人想起过去的羞辱，想忘都忘不了；受虐者只想忘记，施虐者却不容许。

表面上，外人看不出蛛丝马迹，或是几乎看不见，直至发生一次严重虐待行为，震惊了家人或工作单位。这种情况很少会发生肢体暴力，而施虐者通常是在受虐者出现过度明显的反应后才施暴的。这也使之成

为完美犯罪。

精神威胁总是间接且经过遮掩的：通过（受其操纵的）共同友人或子女，施虐者确保让受虐者知道，不遵从自己的意愿会有什么后果。他也会寄信或打电话，这常被受虐者视为地雷或定时炸弹。

当前面谈过的台面下的暴力（勒索、恐吓、隐藏的威胁）掺杂真实的暴力行为（最严重的甚至是谋杀），精神暴力就陷入失控状态，因为施虐者甚至会间接杀人，或者更确切地说，致使受虐者自杀。

遇到危机或在情绪激动的时刻，施虐者的恨意不会明显表现，却一直存在，日复一日或每周数次的暗示让受虐者好几个月甚至好几年不得安宁。施虐者表达恨意的方式不是发脾气，而是以冰冷的语气陈述真相或明显的事实。他们知道该怎么施虐以及拿捏轻重，若感觉对方反抗就会暂退一步。

有目击者在场时，攻击会化成许多小动作。一旦受虐者掉入“挑拨”的陷阱而开始大声辩解，便显得是他在发脾气，而施虐者就可以假装自己是受虐者。

含沙射影往往针对两人才懂的事，只有受虐者心知肚明。常有法官在审理这类复杂的离婚官司时，尽管内心怀疑，也尽量小心谨慎，却仍会感到困扰甚至被操纵。

美国芝加哥大学精神医学系教授艾米尔·柯卡洛（Emil Coccaro）在一项关于侵犯的生物学研究中，称此为“掠夺式侵犯”（predatory aggression）。施虐者选定对象，像掠食性动物般纠缠其猎物，并预谋攻击。虐待行为因而成为施虐者得以达到目标的手段。

精神虐待的暴力是不对等的。所谓对等的暴力，是指对峙的双方均接受冲突并相互攻击。精神虐待则相反，施虐者自认地位优于受虐者，受虐者通常也同意此看法。法国精神科医生雷纳多·培洪（Reynaldo Perrone）称这种不对等的暴力为“惩罚式暴力”（punitive violence）。这种情况没有中止，也不会和解，被压抑和隐藏的暴力往往得关起门来进行，两个当事者都不会与外界讨论内情。施虐者认为受虐者是自取其辱，无权抱怨。要是对方有所反应，不再是顺服的“物品”，就会被视为具威胁性或攻击性。原本的施虐者扮演起受虐者的角色，让真正的受虐者因罪恶感而压抑自己的防御反应。受虐者每一个情绪性或受伤的反应都会带来更严重的精神暴力，或让施虐者转移操控的焦点（漠不关心、

假装惊讶等）。

接下来的过程则交替循环：施虐者只要看见心怀怨恨的受虐者，便会升起冰冷的怒气，而受虐者只要一看到折磨他的人，就感到心惊胆战。

施虐者绝不放过他相中的猎物。他经常会做出这类公开宣示：“从此以后，我人生的唯一目标就是让对方活不下去。”然后他会致力于实现这个目标。

如此恶性循环一旦启动便无法自行停止，因为双方病态的关系只会持续下去：施虐者越来越暴力和过分，受虐者越来越无力和受伤。没有证据能够证明实际发生了什么。肢体暴力提供了外在证据：目击者、警方和验伤报告。精神虐待却不会留下证据。那是“干净”的暴力，谁也看不到任何痕迹。

受虐者被逼得走投无路

在前面的掌控阶段，自恋施虐者的主要行为是压制受虐者的思考能力。到下一阶段，施虐者会激起受虐者的感觉、行动和反应，而且是在他一连串的策略性指令下。

若受虐者以虐待式的防御策略“胜过”施虐者一筹，那这场战争只能在较不恶毒的一方投降时结束。

施虐者会设法让受虐者对他不利，以便指责对方为“恶人”，让对方成为挑起冲突的罪魁祸首。他利用受虐者的某个弱点，如性情忧郁、歇斯底里或喜怒无常，并把它过度夸大，让受虐者也认为自己有问题。施虐者逼迫对方犯错，然后大肆批评或诋毁对方，借以强化受虐者的不良自我形象和罪恶感。

若受虐者的失控不够严重，施虐者只要再注入一些挑拨和鄙夷，即可收到反应，然后再让对方为此蒙羞。例如，对方的反应若是愤怒，施虐者一定会让大家都看到，外人甚至还会觉得有必要报警。我们也看过施虐者如此怂恿受虐者的案例：“可怜的你，眼看人生无望，真不知道你为什么没有从窗户跳下去！”施虐者很容易在事后把受虐者描述成“精神有问题”。

受虐者感觉自己被逼到角落，他必须有所行动，但因受到对方掌控

而无法行动，只能用极端的姿态或严重的情绪爆发来试图找回自由。在外人看来，任何冲动之举，尤其是暴力行为，都属于不正常的范畴。受到挑衅而回应的人好像应为引发的危机负责。这时，受虐者在施虐者眼里是有罪的，在外人眼中则如同施暴者，但外人并不了解，受虐者再也无法活在这种可怕的处境下。他进退维谷，无论怎么做都得不到自由：如果他有反应，就得为引爆的冲突负责；如果没有反应，对他心灵的致命纠缠就不会停止。

在把受虐者推向毁灭之际，施虐者从指摘其缺点或激起其暴力的行为中可以得到极大的乐趣。他让对方觉得自己低下而没有价值，并根据对方的反应，说他易怒或神经过敏、酗酒或有自杀倾向。受虐者感到无力自保，只能试图为自己开脱，仿佛他真的有罪似的。于是施虐者的乐趣加倍，他哄骗或羞辱受虐者，又在他受辱后摸摸他的鼻子。

受虐者无法摆脱罪恶感，施虐者却从中受益，让自己看起来像无辜受害的一方。

没有说出来，也没有责备，就无从辩解。

受虐者急欲为这可怕的僵局找到出路，不免也想要运用暗示与操控。于是两人的关系变得模糊不清：谁是施虐者，谁是受虐者？

对施虐者来说，理想的结果是成功把对方打入“邪恶”的一方，让邪恶变成常态，因为现在双方都是邪恶的了。他想把自身的坏注入对方，带坏受虐者是终极目标。他最大的满足在于逼被自己迫害的对象做坏事，或是玩得更大，让好几个人涉入，互相整垮彼此。

不管是性虐待还是精神虐待，施虐者都企图让对方与自己同流合污，扭曲既有的规则。他的破坏力，取决于在受虐者的家人、朋友或同事间散播多少不实的传言，让受虐者显得有多么“邪恶”，这时指责受虐者就合情合理了。有时他靠着嘲讽和藐视社会的道德观而得逞，甚至骗到同路人与其结盟。

未能把他人拉入暴力的领域，对施虐者而言是一大失败，所以这也是阻止精神虐待扩散的唯一途径。

第六章　施虐者

任何人在遇到危机时，都可能会运用虐待行为的策略来自卫。自恋的性格特征其实也相当普遍（自我中心、需要赞美、不容许批评等），但这些不见得是病态。更何况每个人恐怕都曾为取得优势而操控过别人，正如人人都有过一闪而过的想置人于死地的恨意。一般人与施虐者的差别在于，我们的虐待行为与感觉是短暂的，事后会后悔自责。神经过敏者会在乎自己周围的事，因此产生许多内在冲突。恶毒的施虐者则会利用别人再将其毁灭，并且丝毫没有罪恶感。

许多精神分析师认为，每个人内心都多少有点恶毒，这是我们为了自保产生的意识，但是反常的自恋者却只是为了满足自己的破坏冲动。

自恋的虐待行为

反常（perversion，源自拉丁语“per-vertere”，意为“返回、反转”），最早在1444年进入法语，原意是“从好转坏”。今日公认的字义带有道德判断的含义。

19世纪时，精神科医生为了在医学法律层次上替行为反常的人卸除责任，又不想把这种人判定为精神病患，他们便把反常定义为出于本能的越轨情况，包括社会和道德两方面。

菲利普·皮内尔（Philippe Pinel，法国精神科医生，在他的努力下，精神病患获得了较人道的治疗）于1809年把与多种本能相关的病态，如反常、反社会行为、纵火狂、盗窃癖等重新归类到“非精神错乱之疯狂”项目下。

理查德·冯·克拉夫特艾宾（Richard on Krafft-Ebing，德国精神科医生）把反常的定义集中于“性变态”。

自恋一词与同性恋扯上关系，首次见于1910年弗洛伊德的主张。后来他把自恋分为原发及次发两种。原发型自恋的概念在精神分析的著作中有许多变型。

形容词“反常”（perverse）的含意暧昧，可指代两个名词：恶毒（perversity）及性变态（perversion）。用精神分析的观点看，性变态是与标准的性行为（以从阴道插入寻求达到性高潮的性交）有所偏差，而恶毒意指个性及行为残酷或怀有特定恶意。让·贝吉瑞（Jean Begeret，法国当代精神病学家） 则对性格变态（即性情残酷者）与性变态进行了区分。

精神分析师拉卡米耶是最早阐述“恶毒自恋者”概念的专家之一。此外，艾伯托·恩古尔（Alberto Einguer，法国当代精神病学家）所下的定义是：“恶毒自恋者指在膨胀的自我影响之下企图与另一人建立联系，特别是为了打击对方的进行的带自恋意味的完整人格，这种做法的目的是卸除对方防御。他也打击对方的自爱、自信、自尊和自我信念。他同时想要让对方相信，是对方拼命抓着他不放，而这种依赖是无可取代的。”

自恋的施虐者被视为无症状的精神病患，他们把自己感觉不到的痛苦及拒绝承认的内在冲突加诸他人身上，借以取得平衡。他们这样做是因为没有别的生存方式。他们本身在童年时期受过伤害，于是这成为他们尝试生存下去的方式。牺牲他人，转嫁痛苦，可以使他们获得自信和自尊。

自恋性格

自恋者身上至少会出现以下几种征兆中的5种：

·高估自己

·对无限的成功与权力怀抱幻想

·认为自己独一无二，“世间少有”

·过度需要他人的赞美

·认为一切都是别人欠自己的

·利用有关系的人

·缺乏同理心

·经常羡慕他人

·表现出骄傲自大的态度与行为方式

奥图·肯伯格（Otto Kernberg，美国精神分析师）对病态自恋行为的描述（1975）很接近我们当前的定义：

> 自恋者的主要性格特征是浮夸、极度自我中心、对他人完全缺乏同理心，却渴望赞美及肯定。这种病人极其嫉妒那些拥有他缺乏的东西的人，或是活得很愉快的人。他不但没有深沉的爱的感觉，无法了解别人复杂的情感，自己本身的情感也只有单一层次，且来得快去得也快。他不能真正感受到悲伤、失落和哀悼，这种缺乏体验抑郁反应的能力是其性格构成的一个基本要素。假如他被遗弃或感到失望，表面上看可能是难过的，但是仔细检视，会发现那更像愤怒或怨恨加上报复的欲望，而不是因为失去所惜的人深感悲哀。

古罗马诗人奥维德笔下的自恋者因爱恋自己水中的倒影而溺死，自以为看着镜子就找到了自我。他的人生就是为了寻找映照在别人凝视里的自我。别人的存在并非独立个体，而只是一面镜子。自恋者是个空壳，不是真实的存在；他是个“假”人，制造假象以掩饰本身的空虚。他的宿命就是企图逃避死亡。因为他从未认识到自己是一个实体，而不得不建构一个镜子游戏，以给予自己存在的幻觉。就算镜子游戏像万花筒一样一再自我重复与加倍，他的主体性却只建立在虚无上。

从自恋转向虐待

没有主体的自恋者会吸附在别人身上，像水蛭那样吸走对方的生命之血。由于他无法进入真正的关系中，所以只能通过有害、恶意虐待的框架与他人建立关系。施虐者从他人的疑惑与痛苦中、无疑可以感受到极大且根本的快乐，他们也以压制和羞辱他人为乐。

虐待过程的根源始于自镜像里制造出的空虚的自我，如同模仿真人制造的机器人，拥有生命的形体与功能，却没有生命。性变态与恶意是这种空虚架构必然的结果。自恋者有如吸血鬼，需要另一个实体提供营养。当自我的生命不存在，你就会想去占有别人的，如果得不到，就干脆毁掉它，让大家同归于尽。

施虐者内心住着一个不可或缺的“他者”，这个“他者”并不代表施虐者真的有双重人格，而只是施虐者的反射镜像。也因为如此，受虐者会

产生一种印象：自己的人格被否定，自己并非独立的个体，而是一面镜像。任何使这个镜像的概念遭到质疑的情况，或是揭露其虚空的真相，都会引发毁灭性盛怒的连锁反应。自恋的施虐者是个想在他者的镜子里找到自身影像却徒劳无功的反射机器。他感觉麻木，冷酷无情。机器怎么会有感情呢？这样自恋者就不会感到痛苦，有血有肉、真实存在的人才会痛苦。自恋者没有历史，因为他们是“不在场的”，唯有“在场的”人才会有历史。

自恋的施虐者若意识到自己的痛苦，或许有可能展开新生。那意味着截然不同的未来，以及为过往的生活方式画下句点。

自大狂

自恋的施虐者十分自大，一切善恶与真假的标准由他判定。旁人常以为他是道德的拥护者，高人一等，谨慎矜持。即使他不说一句话，也会令人自惭形秽。施虐者的价值观仿佛无懈可击，他谴责人性的邪恶，一方面骗过别人，另一方面也营造了良好的自我形象。

他希望别人对自己感兴趣，却对别人毫无兴趣，也没有同理心。他总认为自己是“被亏欠”的那一方。他批评所有人，从不承认自己有分毫的错误或责任。面对这个强大的对手，受虐者不免会变得软弱且容易出错。指出他人的缺点是一种避免看到自己缺点的好方法，还能武装自己，不必担心被他人看出哪里异常。

施虐者与人建立关系是为了引诱。别人常称赞他聪明、迷人。一旦鱼儿上钩，就必须让它待在那里，直到不再需要它为止。施虐者看不见也听不到他人的反应，对他而言，他人只需要“有用”。在他的逻辑世界里，并没有“尊重他人”的概念。

虐待的引诱过程不容许出现任何感受，因为虐待行为的基本原则就是避免情绪波动、不带任何感情，目的是排除意外或惊喜的感受。施虐者不关心他人是否有复杂的情绪。他不受其影响，既不在意他人，也不在意对方的不同之处，除非他觉得这种差异有可能扰乱他。受虐者的态度和思想必须与他对世界的印象一致，他完全否认受虐者的人格及其自我认同。

施虐者的力量来自无感。他不知良心不安为何物，所以不会内疚，也感受不到痛苦。他可以攻击却不受惩罚，受虐者即使试图自卫，采取

应对精神虐待的防卫措施，以牙还牙，但毕竟会因为手段不高而感到力不从心。

施虐者可能会对某人、某个活动或想法显得相当热衷，但这只是表面上的。他感受不到真正的情绪，特别是抑郁或悲伤。他失望时心中会升起愤怒、怨恨以及报复心。这可以解释为什么他在分手后常会陷入毁灭性的暴怒中。施虐者觉得自恋的心理受到伤害（失败、受排斥）时，会感到有一股难以控制的报复企图。一般而言，脾气暴躁的人怒气也散得快，但是施虐者的愤怒与报复心态根深蒂固，不易消散，而且他会尽其所能地发泄。

恶意的施虐者与偏执狂相似，在感情上一定要与人保持足够的距离，绝不可对人动真情。其攻击之所以有效，在于无论受虐者或旁观者都难以想象，居然有人可以对别人遭受的痛苦丝毫不关心、不同情。

吸血鬼习性

施虐者不把伴侣当人看待，只是当成物品，而这个物品拥有他想窃取的特质。受他控制的人会提供生命能量作为他的营养。他为了占有这令人满足的养分，不惜侵入他人的心灵空间。

自恋的施虐者运用各种手段填补空虚。为了不看见这种空虚，他把自己投射在他的“对象”上。他表现的是“反常”的原始概念，他转身离开内在的空虚，同时非反常的部分则勇敢地面对空虚。因此，他的爱与恨都面对着一个充满母性的个体，即内在生命最显著的象征。自恋者需要用别人的血肉和实体来填补自己。可是他仍然得不到滋养，因为他的内在空无一物，根本无法捕捉并接收这一切，更遑论据为己有。这个实体反而会成为他的危险敌人，因为对方并未看见他的空虚。

面对看似拥有他所欠缺东西的人，自恋的施虐者会感到强烈的羡慕与嫉妒。据为己有的行为也可能发生于社交场合中，譬如施虐者想接近上流社会、某个艺术家或知识分子的团体，手段就是引诱一个对象帮助他打入这个令人崇拜或景仰的圈子。若自己的伴侣握有通往权力的管道，自然是一大优势。

这招若是成功，他会攻击伴侣的自尊与自信，以提升他的自我价值。他等于把对方的自恋与自我概念据为己有。

自恋的施虐者受幼年经历所累，一直无法发展成独立的个体，因而觊觎他人拥有成熟独立的性格，并能去实现自我。面对自身的空虚，他企图破坏周围人的幸福。他受困在僵化的防备意识中，见不得别人享有自由。因为他无法放松享受快乐，就想要阻止他人甚至是自己的子女享受发乎本性的快乐。他愤世嫉俗又缺少爱的能力，连单纯、自然的关系也维持不了。

自恋的施虐者要靠凌驾并毁灭他人产生优越感，才能接受自己。他的快乐就建筑在别人的痛苦上，他人的失败与不幸，帮助他取得自我肯定。

施虐者有一种明显的需求，对任何人、任何事都要进行批评，这样可以让他感觉自己“大权在握”：“如果别人没有价值，就表示我一定比较好。”

驱策他的动力是嫉妒。嫉妒是垂涎别人的快乐或优点，并怀恨生气。施虐者从一开始便产生虐待心态，那来自于他认为别人拥有而他欠缺的东西。这当然是主观的认知，他们有时会变得很不合常理甚至疯狂。

这类嫉妒有两个特征：一是自我中心，二是恶意以及渴望伤害嫉妒对象。这种情况有个前提，在面对拥有他所欣羡事物的人时，他会感到自我价值很低。嫉妒的施虐者讨厌看到受虐者在物质或精神上享有优势，他急于摧毁对方优势的心情大过自己也想拥有的心情。就算有一天他拥有那些优势，他也不会知道要怎么运用，因为他欠缺相关资源。为了填补内心的空洞，羞辱和贬损对方便足以消弭他与所嫉妒对象之间的差距，因此，遭嫉的受虐者往往被污蔑为有恶魔或是女巫的特征。

施虐者最羡慕的其实是他人的人生。别人的成功令他嫉妒，迫使他面对自己的失败感，他人对他的看法也总不如他自认为的优秀，没有事情如其所愿，一切都很复杂，简直糟透了。于是他把黑暗的世界观以及长期对人生的不满发泄到他人身上。他向身边人的热情泼冷水，极力想要证明这个世界很糟糕，他的伴侣很糟糕。他用悲观的态度把他人拖入忧郁，还为此责难对方。

受虐者的渴望和生命力突显了自恋者的缺陷。我们发现许多情况都出现在对母子间特殊联系的向往中，因此自恋者常选择精力充沛、热爱生命的人当作施虐的对象，好像想借此为自己汲取些许力量。征服和压制受虐者符合他的愿望，因为对方的依赖就是自己把对方据为己有的有

力证据。

嫉妒的下一步就是占有。

施虐者想占有的优点很少是物质的，而都是别人偷不走但不易掌握的灵性的能力，例如生命之爱、敏感力、创造力、魅力、音乐或文学天赋。在操控之下，受虐者提出的构想就不再是自己的了，而是马上被施虐者接收。在有取有予、不会因妒恨而变得盲目的关系中，施虐者或许能学习到如何取得这些特质，前提是他必须谦逊以对，但是他无法做到。

精神虐待者有时会因为热恋对方而盗用对方的热情，不过更常见的是，因为对方拥有他热切向往的东西，他对对方产生了兴趣。你可以在施虐者身上看到狂热的迷恋，然后是残酷而无法挽回的拒斥。他身边的人想不通，怎么可能没有明显的理由，一瞬间爱就已经消失了。精神虐待者从最亲近的人身上吸取正能量，由此获得滋养与再生，之后却恩将仇报，将自己所有的负能量倾倒给他们。

受虐者慷慨付出，但是永远不够。自恋的精神施虐者从不能感受到真正的快乐，他总是以“受虐者”自居，总是责怪母亲（或母性移情对象）。施虐者攻击对方，是为了逃避自童年以来便产生的被迫害心态。在感情关系中，这种“我是受虐者”的姿态会吸引到乐于抚慰并疗愈他的伴侣，而且还不会怪罪于他。施虐者经常在分手后摆出遭遗弃的受虐者姿态，借此引诱新的伴侣——另一个治愈他的人。

缺乏责任感

施虐者没有真正的主体意识，因此自认不必负责。他心里没有别人，也没有自我。你不能依靠这种人，也抓不住他，一如旅居法国的美国诗人格特鲁德·斯泰因（Gertrude Stein）所言：“那里面空空如也。”施虐者因为自身遭遇怪罪别人时，并非在提出指控，而是在陈述简单的事实：他无须负责，所以责任必在别人身上。责怪别人，让别人当坏人，施虐者便可以摆脱责任。有任何差错一定是别人不对，施虐者从来没有责任，也从来不会有错。

他部署了一套防御机制来保护自己：绝不挺身而出，遇到困难或失败一定归咎于人。另一个有用的诡计是，即便小至日常生活琐事，面对对自己不利的证据时，仍要不断否定事实。痛苦和怀疑同样遭到施虐者

的排斥，这些必须由他人承担。而纠缠与攻击他人则是他避开痛苦、悲伤和忧郁的手段。

做关于日常生活的决定对精神虐待者是件难事，他需要别人负起这个责任。他无法完全自主，得依赖别人，所以他会缠着伴侣不放，也害怕分手。尽管如此，他却认为是伴侣一心想要服从他。他拒绝承认自己的“依附”行为是出于自私自利，否则他可能因此得出负面的自我形象。这也可以解释他对过度好心且热忱的伴侣实际的虐待行为。但是伴侣若变得独立，就会被他认为怀有敌意且拒他于千里之外。

施虐者独处时会很不自在，充满无力感，急欲获得他人的支持与协助。他同样无法靠自己展开计划并独立行动。他会故意引来他人的拒绝，因为这可以证明他对人生的预言是对的。不过当一段关系结束时，他会连忙寻找可切实提供他所急需的帮助的新对象。

偏执

精神虐待者披着道德的外衣，对别人满口仁义道德，此特征与偏执狂性格类似。偏执狂性格的定义是：

·自视甚高：态度骄傲，有优越感。

·精神僵化：固执、狭隘、冷酷理智、难以表达正面情绪、看不起他人。

·多疑：夸大对他人侵略心的恐惧，感觉受他人嫉妒和居心不良的伤害。

·判断不当：把中性事件解读为针对自己。

不过不同于偏执狂，精神虐待者很熟悉社会生活的法则与规范，也习惯对其进行歪曲以求对自己有利。他天生爱挑战法律，目的在于证明伴侣的价值体系行不通，并把对方带往不道德的方向，让伴侣因此是非不明。

偏执狂用强迫手段取得控制权，精神虐待者则用诱骗手段，诱骗不成时便可诉诸暴力。这种暴力阶段本身即为偏执代偿失调的过程：对方很可怕，所以必须把他摧毁，而且要先下手为强。

前面提过，自恋的虐待行为是把所有坏事向外投射，以避免极大的痛苦。这也是一种避免精神崩溃的防御机制。施虐者在对他人的攻击中寻求庇护。心灵伤痛盖过了所有的罪恶感，并蛮横地转嫁到替罪羊身上；替罪羊变成垃圾桶，必须承受施虐者忍受不了的一切。

施虐者持续以破碎的形式活着，因为他从小就懂得将精神健全与受伤的部分隔绝开，以保护自己。世界分为好坏两半。把所有坏的部分投射给他人，可以让他的自我感觉更好，并保证相对稳定。施虐者自觉无力，所以会害怕想象中他人所拥有的力量。他近乎错乱而疯狂地认定他人怀有恶意，其实那只是他自身恶意的反射。

如果这个策略奏效，恨意投射到目标对象（即将成为猎物的人）身上，就能缓和内在紧张，使精神虐待者对外界表现出愉悦的态度。这足以解释，当人们得知身边以往形象良好的人居然做出虐待行为时，为何会大感讶异甚至拒绝接受。也因此，受虐者提出的证据往往令人难以置信。

第七章　受虐者

受虐者代为受过

受虐者之所以遭到虐待，是因为被施虐者选中并成为替罪羊，必须为所有不好的事负责。从此，他成为施虐的对象，替施虐者免除自我怀疑或抑郁。

受虐者并未犯下他为之付出代价的罪。可即使是目睹虐待行为的人也会怀疑他——以虐待行为发生的方式来看，似乎不可能有人是无辜的。外人往往也认为，受虐者无论有没有受害意识，若不是默许虐待行为，就是其共犯。

法裔美籍文学批评家、人类学家勒内·吉拉尔（RenéGirard）说，原始社会的集体敌对性制造出无差异的暴力状况，是经由仿效散播开来的，而且唯有在牺牲的仪式中才能找到出路——即通过将某个人或某一群人指责为应对暴力行为负责并将其驱逐（甚至是杀害）来完成。替罪羊之死解除了暴力，牺牲者也得以赎罪。时至今日，受虐者并不会得到救赎，而是被看成软弱无能，因为他们不再被视为无辜。我们常听说某人受害是因为原本就有那种倾向，不是生性懦弱，就是性格有缺陷。以下我们会看到，事实正好相反，受虐者通常是由于拥有正面特质，因施虐者想要据为己有才被选中。

为什么是他？

因为他人就在那里，因为不明的原因令人心烦。对施虐者而言，受虐者没有什么特别之处，都是可以替换的物品，正好在对或错的时间出现，犯下引诱自己的错误，有时则只是错在把一切看得太清楚。唯有受虐者在可被利用或是可被引诱时，施虐者才会感兴趣。他如果想要挣脱束缚，或是失去利用价值，就会成为施虐者憎恨的对象。

受虐者是谁不重要，因为他只是“物品”。然而施虐者会小心避开与其他自恋的施虐者或偏执狂作对的情况，因为他们太相像。如果施虐者

与偏执狂联手出击，对被选中的受虐者的毁灭效应会加剧。在团体或组织内特别容易见到这种现象。在鼓掌叫好的观众面前羞辱或嘲笑某人，还有什么比这更有趣吗？施虐者在目击者的默许下施虐也不足为奇，目击者虽非实际的帮凶，却会感到不安，然后多少会被洗脑。

虐待攻击的本质，在于瞄准对方无力防御之处，也就是有缺陷或病态的地方。凡是暴露在外的弱点，施虐者都会锁定并打击。如同攀岩者钩附山坡的裂隙，施虐者也利用受虐者的缺陷，踩着它们前进。施虐者对于对方的弱点在哪里有很强的直觉，也找得到杀伤力最强的手法。在某些案例中，那些弱点可能正是受虐者不愿承认的，而施虐者的攻击便成为痛苦的真相揭露。被攻击的也可能是受虐者曾努力压抑或节制的症状，如今却因被攻击而死灰复燃。

虐待的暴力迫使受虐者面对自身缺点或是已遗忘的童年创伤，或者两者皆有。它搅起沉淀在每个人内心的死亡冲动。施虐者挖出受虐者的自毁种子，利用令人不安的沟通就能助长它的萌芽。这与施虐者的关系具有负面的镜像作用。正面的自我形象因此转变为不值得爱的形象。

指责受虐者是施虐者的共犯并不合理，因为一旦受到掌控，受虐者便失去采取其他行为的心理工具：他瘫痪了。他的被动参与并不会减少所受到的伤害。

有个受虐者说：“如果我跟不爱我的人在一起，我要负部分责任；如果我被骗却看不出一点征兆，那与我的过去有关。可是后来分手过程的演变完全出乎意料，也难以应对。即使我现在明白，那种行为和心态不是针对我个人的，我仍觉得心灵遭受了严重打击，那是心理谋杀未遂的行为。”

受虐者既不是受虐狂，也没有忧郁症，但是施虐者会操纵他潜在的忧郁或被虐待倾向。

我们要如何区分因有被虐倾向而顺服，和因受虐而陷入深层忧郁的情况呢？

受虐者是受虐狂？

第一眼看去，最令人惊讶的是受虐者对现状的逆来顺受。

我们提到过，施虐者完全自说自话，否认受虐者有主观意识。我们

甚至可以问，为何受虐者会接受他的言论甚至将其内化；为什么事实与言语不符，受虐者还是继续顺从？前面说过，受虐者是受到心理束缚的。他或许是颗有用的棋子，但那盘棋不见得是他自己想下的。

弗洛伊德把受虐狂分成三种形式：性欲、女性及道德。道德受虐狂是主动寻求失败和痛苦，以便满足受虐的需要。按照弗洛伊德的标准，从性格上说不但喜欢生命中充满的痛苦、紧张和障碍，也绝对少不了抱怨与悲观。他拙劣的行为导致失败和反感，他发现自己不可能享受生命的喜悦。其实，这个定义更适用于施虐者，反之，受虐者看来却是乐观而充满生命力的。

不过有很多心理学家认为，遭到虐待攻击的受虐者是秘密共犯，与折磨他的人建立了愉快的施虐受虐关系。

在性欲型施虐受虐关系里，双方以彼此的侵略性及敌意为乐。爱德华·阿尔比（Edward Albee）的舞台剧《谁害怕弗吉尼亚·伍尔夫》（*Who Afraid of Virginia Woolf*，*1962*）巧妙地示范了这种行为。剧中存在着微妙的对称关系，每个人都付出了自己的代价，彼此也都知道，只要有意就能退出这场游戏。

反之，虐待行为是要消灭一切性欲迹象。性欲就是生命，所以必须侵蚀一切生命、欲望甚至反应的迹象，直至其完全消失。

片面虐待的关系不再势均力敌，取而代之的是一方支配另一方，受制者无力回应并停止挣扎。本书讨论对人格的实质攻击，主要原因即在此。先建立对受虐者的掌控，把说不的权力拿走，让他一切听命于人，没有商量余地。受虐者陷入受虐惨境，完全是违反他自身意愿的。当受虐狂的一面（这是每个人或多或少都有的）得到引发，他便发现自己陷入一种毁灭性的关系中，逃也逃不掉。施虐者逮到他的弱点，不管是天生还是因自发反应而产生的，他都“动弹不得”。“每个人都摇摆于想要独立、掌控与负责，又幼稚地需要恢复依赖、不负责任因而无辜的状态之间。”受虐者的基本错误，在于不曾怀疑或充分理解非语言信息的暴力。他只看信息的表面，未能去解读其中真正的含义。

受虐者被指有受虐倾向，想要被征服，这种说法立刻被施虐者拿来利用：“是他喜欢并想要被虐待。”施虐者比受虐者更了解他的感受：“我那样对待他是因为他太爱这样了。”

受虐倾向在现代社会中令人感到羞耻和罪恶。人们希望自己看起来

很强势，什么都不怕。受虐者不只有羞耻和罪恶感，也为无法保护自己而惭愧。

受虐者和受虐狂的差别在于，当前者好不容易终于成功脱离苦海，会觉得轻松无比，大大地解脱。他对这种受苦本身没有兴趣。他是因为活力充沛，愿意付出，才长期落入施虐者的游戏中，甚至投入为施虐者付出生命的不可能的任务中："跟我在一起，他会改变的！"

受虐者的能量有其脆弱之处。尽管他把自己投入不会成功的"起死回生"任务中，却对本身的力量没有把握，于是行动方向也几乎毫无章法。由于自我怀疑及弱点外露，所以他必须证明自己强壮且能干。这使得他在引诱阶段特别容易上当，因为施虐者在此时会肯定他，让他感觉自己是有能力的。过了这个阶段，他的固执就会变得危险。他无法想象两人之间的问题得不到解决、对方不会改变的情形，因此不肯放弃施虐者。我们下面会谈到，他如果放弃伴侣，会感到内疚。

那么，为什么受虐倾向不出现在其他状况下，又为什么在受虐者与施虐者分开后就会消失呢？

受虐者的良心不安

施虐者攻击伴侣的重点，通常是罪恶感和缺乏自信。想要扰乱他人的情绪，使他不安，鼓动他的内疚和自我怀疑显然是有效的方式。在卡夫卡的长篇小说《审判》（*The Trial*）中，主人公约瑟夫被控犯罪，可是他却不知道自己犯了什么罪。他一直设法弄清指控的内容，明白被控什么罪行。到后来他却怀疑起自己的记忆来，最终说服自己相信他根本不是他自己。

理想的受虐者是有良心又天性爱责怪自己的人。这种行为在现象精神病学（phenomenological psychiatry）中众所周知，并被德国精神病学家胡贝图斯泰伦巴克（Hubertus Tellenbach）等人描述为"忧郁型性格"。这种人喜欢工作和关系都井然有序，会为最关爱的人奉献自己，却对接受别人的恩惠有所迟疑。注重秩序和有心行善，使他比一般人承担了更多工作，这令他感到心安，却也觉得为工作和责任耗尽了全力。

行为学家鲍里斯·西吕尔尼克（Boris Cyrulnik）的描述很贴切："性格忧郁者常与无感者结婚。比较不敏感的这一半，沉着冷静地过着无情绪起伏的平凡日子，忧郁的另一半在无穷的内疚感影响下而颓丧，并承

受各种忧虑，使他过得更安逸。另一半负责解决问题，维系两人生活，直到20年后的某一刻，忧郁者被无止境的牺牲榨干时，突然痛哭失声。他指控配偶夺走了两人人生的精华，只把残渣留给他。”

忧郁者把自己交给伴侣，任凭对方处置，借以赢得伴侣的爱；他也从可以为人所用并带给别人快乐中得到很大满足。自恋的施虐者便利用这点达到他的目的。

受虐者无法忍受误解和尴尬，想要澄清。当难处越积越多，他便加倍努力，却觉得因各种事件而疲于奔命，于是产生罪恶感，再接再厉却更加精疲力竭、效率低下，最后陷入恶性循环，罪恶感有增无减。他甚至还会指责自己：“伴侣不快乐或者施虐，都是因为我不好。”事情一有差错，他就自动担下责任。如此过度夸大的良心谴责与害怕失败有关，而害怕与自责让他深受煎熬。

他同样易受别人的判断与批评所左右，即使其并无根据也一样，他会不断地替自己辩解。施虐者有感于这种弱点，很乐于灌输疑虑给他。“也许他对我的指控没有错，我是在不自觉中犯下错误的？”就算伴侣的指控不公平，他也无法确定自己到底对不对，于是他自问该不该干脆担下这个罪名。

加害与受害双方的行为都很极端。两人的关键机能均失去了平衡，施虐者是更加外露，受虐者则是更加内缩。

受虐者等于承担了对方的罪恶。他内化攻击他的虐待元素，包括表情、姿势、言语。通过投射作用，自恋的施虐者把自己的愧疚转嫁到受虐者身上。他只需要使用“否认”这一项武器，就能在攻击后制造怀疑。有些受虐者为了事后确认是否真的发生过虐待行为，会做好各种安排：保留信件副本、安排秘密证人或录下电话内容。

受虐者只要未被操控到出现罪恶感，通常都有办法弥补其潜在的自卑感。易于产生罪恶感与忧郁倾向有关，不过这不会导致死气沉沉的状态，如忧愁、疲惫或倦怠，反而会让人过于好动并在社交圈中互动频繁。

受虐者与自恋施虐者的邂逅，起初可以激励他克服忧郁。英国精神分析师玛苏德·可汗（Masud Khan）表示，忧郁的女性被动的本性使她容易陷入虐待关系：“在我看来，施虐者的主动意志是种错觉，因为是受虐者被动地提出要求并赞同那个主动意志的。”虐待关系始于一种竞赛或

智力竞争。你就像面对一场挑战——要求如此高的人会不会接受你为伴侣。于是忧郁的人“打起精神”，在这种关系中寻找刺激，通过选择如此难应付的伴侣或状况，让自己获得强烈的感受并提高自我价值。

我们可以说，潜在受虐者一方面有痛苦的敏感处——那或许与童年的创伤有关，另一方面又有很强的生命力。施虐者打击的不仅是他忧郁的部分，也包括生命力，他会试图掠夺受虐者感知到的生命力。

受虐者欠缺自恋倾向，所以他的怒气往往会被压抑或藏在心里，无法让他做出反应。

受虐者的力量

受虐者之所以会引起嫉妒，可能是因为对自身感受太无保留。他忍不住要表达，拥有某件事物的感觉是多么快乐，他不知道怎么避免得意忘形。在很多社会中盛行一种观念，贬低自己的物质或精神财富才是对的，反之则容易遭嫉。

在崇尚平等的社会，大家往往认为，嫉妒不分有意无意，都是由被嫉妒者引起的，比方有人被抢，必定是因为炫富。精神虐待理想的受虐者正是因为缺乏自信而觉得有义务要去做更多，好不计代价地展现出更好的自我形象。

所以受虐者的强大生命力，使他成为施虐者的猎物。

受虐者被迫付出，自恋的施虐者只管接受：这是多么理想的际遇。再来就是理想的组合：有一方拒不承担任何责任，另一方却天生爱揽责任。

为了让这场游戏玩得值得，受虐者必须合乎标准，也就是一开始要懂得如何抗拒，后来要知道怎么投降。

受虐者的天真

受虐者显得天真好骗。他无法想象施虐者有好破坏的本性，便试图为他寻找合理的解释，避免误会。“只要我解释，他就会明白并为自己的行为道歉。”没有虐待习性的人很难想象，从一开始就存在着深不见底的恶意与操控。

为了摆脱虐待式操控，受虐者想尽量坦诚并为自己辩护。当真诚者对多疑者开诚布公时，通常是后者占上风。受虐者把其行为的钥匙交给对方，只会使施虐者更看不起他。受虐者面对虐待攻击时，先是想要表现谅解，让自己去适应，甚至原谅对方，因为他爱或尊敬对方。“他那么做一定是因为不快乐，我会让他安心，把他治好。”母性的保护本能油然而生，他认为只有自己能懂得对方的行为，并且可以给他依靠，帮助他。受虐者有如传教士，自认能够理解、辩护和原谅一切。他相信只要好好谈一谈，就能找到解决办法，这反而让施虐者（拒绝参与任何形式的对话）牢牢地把他钳制住了。受虐者满怀希望，以为对方会改变，终会了解并后悔他造成的伤痛。他不停地冀望自己的解释和辩护可以消弭误会，且拒绝认清这个事实：在理智和感情上了解某种困境，并不表示就该因此容忍它。

精神虐待者始终固执僵化，受虐者的作为却像变色龙：调整适应，揣测施虐者对他（有意无意）的期待，承受不公平的责任。如果施虐者（父母、配偶或上司）过去曾得到受虐者的信任，则其操控的手段的效果会更好。而很奇怪，受虐者的原谅，以及强烈的感觉或恨意的缺乏，会让他们显得更有权力。受虐者如果出现撤守的反应：“我不想玩这个游戏了！”攻击者便会无法忍受，并产生强烈的挫折感。受虐者此时便成为活生生的指责对象，只会增强攻击者的恨意。

易受控制的弱点经常来自童年。我们经常自问，受虐者为什么不反抗。我们看着他受苦，放弃自己的生命和人格，可是他仍然留在那种状况里，甚至害怕遭到遗弃。我们知道离开才能获救，但在走出童年的创伤之前，他无法采取行动。

瑞士心理学家爱丽丝·米勒（Alia　Nliller）曾指出，“为了孩子好”而扼杀他的自由发展，造成的压抑童年会瓦解其意志，导致他压抑真正的感受、创造力和反叛力。米勒表示，这会种下日后更为服从的种子，或是对个人（精神虐待者），或是对集体（参与帮派或极权政党）。幼年种下的因，使人在成年后易于被操控。

生长于压抑环境的人，若是能够以言语或愤怒情绪对羞辱和骚扰做出反应，长大后就会有能力保护自己不遭受精神虐待。

有些受虐者不仅了解，同时也能“看见”。他们以敏锐的观察力看出了施虐者的脆弱与不足。过去有位受虐者告诉我，只要他感觉伴侣在谈话中显得“异常”，他就会立刻停止沟通：“我没理由被他仇恨，既不是因

为我有多重要，也不是因为我多没尊严。”有些受虐者看到了对方病态的行为，了解了虐待行为的病态性质，当他们发现伴侣伪装的迹象时，就会敬而远之。

当受虐者可以清楚地说出凭直觉了解的状况，他就变成了危险的敌人，施虐者会想以恐怖的手段让他闭嘴。

第三部分　精神虐待的后遗症与责任承担

第八章　“失去行动力”阶段的后果

与希区柯克式悬疑片类似，大卫·马梅（David Mamet）编导的《西班牙囚犯》（*The Spanish Prisoner*）中，情节走的是相同的方向：受虐者并不知道自己被操控，又有当暴力变得特别明显时，才在外力介入下看清谜团。剧中主人公的关系始于迷人而诱惑的气氛，结束于可怕的精神失常行为。不过施虐者留下的线索，直到时过境迁后才得以解释清楚，那时受虐者已部分脱离掌控，也了解被操控的过程了。

前面我们看到了受虐者是如何在第一阶段瘫痪的。在下一阶段，他会被毁灭。

退缩

一旦掌控关系确立后，在彼此不知情的情况下，两个“对立者”会退缩以避免冲突，施虐者以间接的小动作狡猾地进攻，不激起公开冲突便能扰得受虐者不安宁。受虐者则担心公然失和会让关系破裂，所以也会退一步忍让。

这些回避技巧使冲突行为暂时平息，对可能引发冲突的状况却是治标不治本。起初的退缩维持了两人的关系，但其代价是受虐者受到严重伤害。双方之间存在着不言而喻的盟约。精神虐待的受虐者以出自错觉的利他姿态，委曲求全地接受虐待行为。他即便抱怨伴侣的负面态度，也会理想化其性格的某些方面，比如他很聪明、是个好爸爸，等等。

由于受虐者肯屈从，两人关系便在此基础上无限延伸下去：其中一人越来越抑郁，人格被泯灭，另一人却越来越嚣张，对自己的掌控权越发有把握。

混乱

受虐者在完全被掌控后陷入混乱，他或是不敢或是不知该如何抱怨，仿佛被打了麻药，头昏脑胀，无法思考。他的人格确实遭到破坏，

有部分已经丧失，内在的活力与自发性也变得麻木。虽然感觉受到了不公平待遇，却因为不知所措而无从回应。除非以其人之道还治其人之身，否则面对精神虐待者，最后的决定权不可能在受虐者手上。唯一的出路是归顺施虐者。

困惑会产生压力。生理上最大的压力来自失去行动能力且极端不确定的情况。受虐者常说，最大的痛苦不见得来自直接的虐待行为，而在于不确定自己是否要为受虐负部分责任。施虐者若撕下假面具，受虐者表示会感到安慰。

> 他说了这么多，我便相信他可能是对的，是我不正常和歇斯底里。他经常如此，有一天同样带着憎恨的眼光来找我，用冰冷的声音说，我对任何人都毫无价值，一无是处，我应该去自杀。那时我的邻居刚好在我家,而他没看到。她吓坏了，鼓励我去告他。我为此放下心中的大石头。总算有人了解我的状况了。

这显示了不受任何一方影响的中立目击者在场的重要性。“失去行动力”实在很难描述，其症结在于它是慢慢形成的：先把受虐者的内在忍受度拉到极限，再瓦解这一限度。这让受虐者几乎不可能指出暴力及虐待行为的确切起始点。

在这场心理战中，受虐者的人格遭到严重创伤，自我认同也被侵蚀。他在自己和施虐者眼里已失去全部自尊，施虐者可以无所顾忌地丢弃他，因为他现在是个“空心人”。

怀疑

当暴力化暗为明，但仍在节制的伪装下时，它打击的是已在掌控阶段被麻痹、毫无防御力的心灵。接下来发生的事几乎令人匪夷所思。受虐者与最终目击者不敢相信自己亲眼所见，因为除非同样身为施虐者，否则没人能想象如此没有怜悯之心的暴行。你以为施虐者会感到内疚、难过或自责，但是他完全没有这些感觉。受虐者难以理解，整个人会崩溃；因为没有准备好接受这宛如晴天霹雳的事实，他不承认自己不解的真相。不可能发生那种事，因为那是不可能的！

受虐者虽在口头上否认，却感觉受到对方强烈的拒斥，他试图去了解并向自己解释，但不得要领。他找寻虐待行为发生的原因未果，信心全失，变得暴躁易怒。他频频自问：“我做错了什么，要受到如此对待？一定有什么原因。”他需要合逻辑的解释，可是虐待行为自行发展出的过程是不合逻辑的，仿佛与实际情况或与他们均无关联。受虐者经常问施虐者：“告诉我，你对我有什么不满，告诉我，我该怎么做才能改善我们的关系。”他则强硬地回答：“没什么好说的，事情就是这样。反正你什么都不懂。”无力感和挫折感是最糟的结果。

就算受虐者承认对发生的暴行也有责任，他也不是不知道，单是自己的出现便会成为暴行的理由。施虐者必然没错，罪责均由受虐者背负。脱离关系在此阶段几乎不是选项，因为先前的打击已牢牢埋下令人坐立难安的罪疚感。受虐者曾被指责犯了错，尽管那与事实无关，他还是负起维系关系的责任。他把受到的威胁攻击内化了。

周围的人也陷入混乱，很少有人知道该如何不带批评地提供援助，反而常加深受虐者的罪恶感。有时，旁人的解读严重失误，还会说出这样的话：“你应该更加如何如何……你是不是在火上浇油？他如果那样，一定是因为你惹恼了他……”

我们这个社会把罪恶感视为消极情绪的：人不该精神堕落，人必须永远显得超脱。基于“无风不起浪”这句话，人们往往认为，会感到内疚一定是因为做了错事。在外人看来，造成受虐者愧疚感的并不是施虐者。

压力

强大无比的内在紧张，是屈从虐待行为必须付出的高昂代价：不许自己触怒对方，对方烦躁时要安抚他，强迫自己不做出反应。如此紧绷必然会带来压力。

有机体对压力的反应是进入警戒状态、分泌某些激素、免疫力降低以及神经递质修正。刚开始这些调整可以对抗外来攻击，不论其来源是什么。压力如果定时出现，个人也应付得了，一切就会回归正常。然而，当发生紧张情况的时间延长，或是间隔很短便重复发生，被触动的神经系统就会持续作用，使得受虐者的调适能力疲于应付。长期大量的激素调整，会导致慢性病的症状出现。

视个人的承受力而定，压力大的初期症状是心悸、闷压感、呼吸困难、疲倦、失眠、神经质、易怒、头痛、消化系统疾病、胃痛及焦虑等身心症状。压力危害的程度因人而异。专家长久以来都认为它与遗传因素有关，但是他们现在也知道，长期受虐者的易受害程度有可能逐渐累积。

冲动型的人对压力较敏感，而恶劣的施虐者好像对压力免疫。他借着让别人痛苦，释放本身的冲动。这种人通常不会罹患战争暴行引起的精神官能症，这种症状在越南战争中很常见。

施虐者把本身所有的问题都归咎于受虐者，借以逃避压力或内心痛苦。受虐者无路可逃，因为他不明白进行中的虐待过程。当矛盾层出不穷，他又抓不到证据，就没有一件事解释得通。他拼命想找出答案，却力不从心，反而使暴行加剧，自己身心俱疲，最终会危害神经腺体的功能。

由于虐待行为的压力持续很久（数月，有时数年），有机体的抵抗力会渐渐衰弱，继而出现慢性焦虑。鉴于上面提到的神经激素系统受到打击，便可能发生机能与器官失调。

经过一连串失败后，受虐者感到灰心，也预期灾难会再次降临；这加重了他的压力以及伺机而动的无望感。

长期压力可能表现为广泛性焦虑、恐惧或难以控制的恐慌，以及持续的紧绷和高度戒备状态。

恐惧

精神虐待者不管有没有达成目的，都会引起受虐者不想体验的强烈感受。处于这个阶段的受虐者都表示，自己陷入恐惧状态。他会不断“提高警觉”，对伴侣察言观色，看看他是否姿态僵硬，或者以冰冷的语气掩饰不明的攻击行为。他害怕伴侣的反应，还有自己不符合对方期待时的严厉或无情；他也预期会有伤人的言语、讽刺、轻蔑和鄙夷。

无论是什么情况，吓坏了的受虐者无论是否顺不顺服都不对。假如他顺服，施虐者——或许还有双方身边的人，会说他天生注定要受虐，要不然就会突显他“紧张兮兮”的精神状态。不管真相如何，双方关系失败以及所有其他的事都是他不好。

为避免这类攻击，受虐者会倾向于越来越客气并退让。他心存幻想，以为恨意会融化为爱与友好。可惜他没有那么幸运，因为对施虐者越宽大，受虐者就会被虐待得越惨。好心相待以及转过另一侧的脸给对方打，反而在某种程度上提高了受虐者的道德层次，自然又会激起暴力。要是受虐者因此怀恨在心，施虐者还会高兴，这正好应验了他所说的："不是我恨他／她，而是他／她恨我。"

孤立

受虐者在面对所有虐待行为时都会感到孤单。要如何向外人诉说自己过去及现在所遭受的待遇？那些言语难以形容的暗中伤害与压迫——充满恨意的表情、非语言的暗示以及影射中显现的暴力要怎么解释给别人听？唯有受虐方才知道其中的痛苦。朋友怎么能想象得到会有这种事？就算他们愿意知道虐待行为的真相，也会感到难过与惊吓。通常连最接近虐待行为的人都不愿被牵扯进去："我不想卷入那种事！"

受虐者怀疑自己的直觉，以为一定是自己大惊小怪。当攻击发生于目击者面前，一心护着伴侣的受虐者还会认为是对方一时反应过度，为避免火上加油，而出现为施虐者辩护的矛盾行为。

第九章　长期后果

创伤

受虐者意识到自己一直在受虐时会感到震惊。在那之前，他很可能信心满满，不曾起疑。即便有外人指出，他也拒绝承认自己屈从，或是过度容忍明显的不尊重。到这一刻，他才突然发现自己被操控了。

他深受创伤，不知该如何继续下去。他的世界崩溃了。这种创伤之所以后果深远，是因为他没有心理准备，完全出乎意料，施虐者的掌控已使他无力回应。在精神震撼后，他的身心均伤痛无比。有些受虐者描述说，仿佛身体真的遭到痛击或是受到剧烈的精神侵犯，以致信心全失，绝望难以承受："就像是胸部被捅了一刀。""他对我怒骂，非常可怕，我觉得自己像不支倒地的拳击手，并且还在继续挨打。"

令人惊讶的是，你极少看到生气或反抗行为，即使在受虐者决定分手后亦然。受虐者就算认清了那段不公平的经历，仍然无法反抗或通过发怒来解放自己。愤怒较晚才会出现，即使出现也因有所节制而收效有限。受虐者必须完全走出掌控的框架，才能真正体验具解脱作用的发怒。

受虐者一旦得知被操控的事实，就会感到受骗。而受骗、受虐以及未受尊重的相同感觉会一再重现。他太晚才发现自己是牺牲品，遭到玩弄，被迫失去尊严。以往对操控的反应令他感到惭愧："我应该早一点反应！""为什么我丝毫没有察觉？"他突然意识到是自己半病态的顺从让施虐者得以施暴。

这种人有时会渴望报复，但更常见的是想要重生、重新获得自我认同的肯定。他们盼望对方道歉，但是施虐者不会这么做。假使有修补动作，也会很晚才出现，而且是来自同样被操控而加入虐待行为的目击者或被动的帮凶。

代偿失调

代偿失调包括心理防御等调节机制恶化或失灵。

经过掌控阶段而弱化的受虐者，如今觉得直接遭到攻击。人的抵抗力并非无限，它会逐渐消耗，导致心力枯竭。压力累积到一定程度后，调适技巧不再发挥作用，代偿机能就会减退，长期病痛也可能随之而来。

精神科医生通常见到的是代偿机能减退阶段的病人。他们有广泛性焦虑、忧郁或身心失调症。代偿机能减退可能导致较冲动的病人出现暴力行为。施虐者常以此作为其虐待行为的理由。

值此阶段，当我们建议在组织里受到精神虐待者请假时，令人意外的是，极少有人会同意。“如果我不去上班，情况只会更糟。他们会要我付出代价的！”恐惧让人对一切都逆来顺受。

忧郁与精疲力竭及压力过大有关。受虐者觉得空虚、倦怠、没有精神，对任何事都不感兴趣。他无法思考或集中心思于最普通的事物上。有时他会认真考虑自杀。在突然发现自己被骗，且所受的伤害永远得不到补偿时，自杀风险会更大。

倘若发生自杀或自杀未遂的事件，施虐者更会相信受虐者软弱、迷茫或疯狂，所以自己的所作所为称不上恶劣。施虐者在攻击之后有办法表现得堂堂正正，展示高道德标准和智慧；信任他的受虐者却美梦幻灭，一蹶不振。一般而言，生命中能够引发忧郁状态的不仅是悲伤或分手的经历，更包括理想的破灭。理想破灭比困境或险境更严重，会导致无用、无能或挫败感。遭羞辱或落入圈套的感觉同样会使人陷入忧郁。

受虐者处于被虐待或骚扰的情况下，又无法进行任何沟通，长期以往，焦虑便会像乌云般笼罩着受虐者，并且有持续的虐待行为滋养它。这种长期忧惧及预期祸事上身的心理往往需要医药控制。

有些受虐者的反应可能是身心失调：溃疡、心血管疾病、起疹子，等等。有人会身体虚弱，体重减轻。他们对精神上的打击似乎无感，但人格确实遭到了破坏，需要在身体上表现出来。

身心失调并非虐待行为的直接后果，而是源自受虐者的无力反应。他们无论怎么做都不对，无论怎么做都有罪。

还有一些人基于其个性或行为模式，会对虐待式的挑衅采取直接本能的回应。然而在公开场合歇斯底里或攻击施虐者不但不能替自己伸冤，反倒对受虐者不利，因为这会落人口实，施虐者会辩解：“我早就说

过，那个人病得很严重！”

冲动式与掠夺式虐待行为可能激起暴力犯罪，不过冲动式的可能性更高。精神虐待者为证明受虐者是坏人，会越界去刺激对方采取暴力反应。法国导演弗朗西斯·吉罗（Francis Girod）的电影《付诸行动》（*Passagecte*，*1996*年），讲述的便是一个可怕的施虐者一再刺激他的精神分析师，最后这名精神分析师将其杀死。此人把虐待游戏玩得淋漓尽致。有时受虐者会把暴力转向自己，于是就会自杀，因为这是摆脱施虐者的唯一办法。

另一个鲜为人知的创伤造成的病态是解离（dissociation），也可说是人格分裂。《精神疾病诊断与统计手册》第四版的定义是“正常整合功能的失调，如良心、记忆、辨识或对环境的认知等”。它是一种防御机制起作用的现象，因发生与正常情况出入极大的创伤事件而产生恐惧、痛苦或无力感，让心灵对象别无他法，只能进行扭曲或把它赶出意识。

解离区分出可忍受的与不可忍受的对象，并把不可忍受的部分逐出记忆。它过滤经验，从而减轻痛苦，为心灵提供一些保护。

解离现象会强化掌控的影响力，在治疗受虐者时应考虑到情况的严重性是加倍的。

分手

随着所面对的危险越来越清晰，受虐者可以有两种回应方式：

1.投降并接受主宰，允许施虐者任意继续其毁灭性的破坏。

2.为了解脱而反抗并争斗。

有些人受到太久或太强的掌控，无力逃跑或对抗。他有时会去看心理治疗师或精神科医生，可是马上就表示不想对现状做任何根本的改变。他只想“保留”自己的原状，让它“表面上好看”，不要有太多症状即可。他通常比较喜欢药物治疗，而非全面性的心理治疗。若忧郁持续，所开的药无效，医生也许会重提心理治疗。不过当虐待已根深蒂固，唯一的解决之道便是受虐者离开施虐者。

受虐者最常做出反应的时机，是在看到暴力手段被施加在另一人身上，或是可以找到盟友或某种形式的外援时。

如果双方分手，必定是受虐者离开，绝不会是施虐者。受虐者带着痛苦及内疚的情绪而去，因为自恋的施虐者会摆出遭遗弃的被害姿态，为其暴力寻找新借口。在分手的过程中，施虐者必然以受虐者自居，并利用受虐者急于终止折磨且愿意让步的心态，而不惜诉诸法律。在夫妻之间，勒索与压力可在两方面体现：子女和财务。在职场上，受虐者遭起诉的案例也不少，因为他们永远被认为是有过失的一方。不论在家庭还是职场上，施虐者大声叫嚷是自己受害，真正失去一切的却是受虐者。

后续发展

即使受虐者在分手期间与施虐者断绝所有接触，仍无法否认基本被贬为物品的那段人生经历对他造成的严重后果。所有的记忆或新事件，都会因为与那段时期及经历的关系而呈现不同的意义。

当受虐者离开施虐者时，那种解脱带给他一股兴奋感：“我终于可以呼吸了！”在初期的震撼过后，他会重拾对工作与休闲活动的兴趣、对世界与人群的好奇心，一切在过去因为依赖而消失的，现在都会重新出现。然而，新的人生并非一帆风顺。

有些精神虐待的受虐者有可怕但已得到控制的记忆，此外并未留下严重的心理后遗症，所以能够走出来。特别是虐待行为短暂并发生在家庭外的案例。这种受虐者经历了造成创伤的境遇，但接受了它令人不快的部分。

试图忘记往往会导致心理或身体的问题延后出现，仿佛痛苦成为留驻灵魂中的外来个体，而且很活跃，让受虐者影响不到它。

过去的虐待暴力仅留下浅浅的伤痕，并不会妨碍你过几近正常的生活。受虐者表面上未受心理伤害，但轻微的症状仍在；这些症状好像是为了掩盖曾经有过的真实经历。其中可能包括广泛性焦虑、慢性疲劳、失眠、头痛及身心失调疾病（湿疹、溃疡，等等）；特别普遍的是依赖行为（暴饮暴食、酗酒、滥用药物）。这类受虐者若去看内科，医生只会开镇定剂，因为他不提起受虐这一段往事，往日经历与当前病症就不会被联想在一起。

偶尔受虐者会事后抱怨说有无法控制的侵犯冲动。这可能是因为受虐期间无法保护自己，也可解释为暴力的转移。有些病人会显露一连串与创伤后应激障碍有关的症状，且符合创伤性神经官能症的定义。相关定义是第一次世界大战后发展出来的，研究者也曾对越南战争退伍军人做过进一步的研究。后来这种诊断也用于描述天灾、武装攻击及强暴造成的心理后果，直至近年来才用于与婚姻暴力相关的案例。

通常创伤后应邀障碍不会被与精神虐待受虐者联想在一起，因为前者仅限本身（或他人）的身体安全受到威胁者。不过法国被害人学专家克洛格（L.Crocq）认为，凡是遭到恐吓、虐待或诽谤的人都是心理创伤受害者。他们也像战争受害者一样，曾处于实质的“被围攻”状态，而不得不始终怀着戒心。

虐待和羞辱刻印在受虐者记忆中，通过影像和念头一再重现，有时会激起强烈的恐惧，深恐同样的情境可能立即复发，到晚上，这种感受和想法会引起失眠或梦魇。受虐者需要一吐心中郁结，可是一提起过去，就会产生与恐惧相似的身心失调症状：记忆力及专注力下降，暴饮暴食或没有胃口，抽更多烟及喝更多酒。

久而久之，因害怕面对施虐者及记忆中的创伤情境，受虐者会想办法不去碰令自己倍感压力的事，或避开任何引发相关痛苦的想法。受虐者借着保持距离，试图逃避记忆，这会导致其对以往重要活动的兴趣降低，以及对感情范围设限。与此同时，睡眠问题和高度戒心仍然持续。

几乎所有的精神虐待受虐者都表示，痛苦的过去仍历历在目，但是有人会借着参与外界活动，不论是工作或做慈善，让自己走出来。

经过相当长的时间，痛苦的经历虽然忘不了，却也不再那么深植于心中。受虐者说，10年或20年后，再看到施虐者的样子仍会觉得难受，即便自己现在过着充实、满意的生活，过去的记忆依旧会带来强烈的痛苦。人际关系中丝毫虐待的迹象都会使他们避之唯恐不及，因为创伤已在其身上发展出超敏感的天线。

企业组织中的受虐者经常在请假很久，公司要求他回去上班后，才察觉受虐的长期后果。恢复工作将再次引发症状：焦虑、失眠、悲观，于是病人落入无法根治的恶性循环：请假、销假上班、旧病复发……很可能无法再返回职场。

受虐者如果无法卸下控制的枷锁，其人生将停顿于创伤的那一刻：

他了无生气，生活没有乐趣，个人的主动精神消失殆尽。他抱怨遭到冤枉和打击，变得尖酸刻薄、爱发脾气，远离社交生活，只窝在自己愤世嫉俗的世界里。这类受虐者一再重提自身悲惨的遭遇，让身边的人很受不了："那是多久以前的历史了。你应该想想别的事！"

不论是家庭还是企业组织的受虐者，一般很少要求报复。尽管他们的受虐不可能获得补偿，但确实希望自身的经历能被承认。在工作上，金钱赔偿几乎弥补不了他们忍受的痛苦。希望精神虐待者自责或表示后悔也是缘木求鱼，对这种人来说别人受的苦一点也不要紧。往往只有沉默的旁观者及共犯会忏悔，唯独他们有可能表达悔意，并还给受虐者其应有的尊严。

第十章　针对夫妻与家庭的实用建议

我们永远赢不过施虐者，但是我们可以从自身着手。

受虐者可能会为保护自己而欲诉诸与施虐者相同的手段，且这种诱惑十分强大。不过受虐者并没有那么恶毒，也很难看出有什么办法可以扭转情势。我们强烈建议受虐者不要自暴自弃。基本上，法律干预是唯一的解决途径。

调整应对方式

首先，受虐者应认清虐待的过程，并明白自己为婚姻或家庭的冲突负全部责任是不合理的，再来是冷静客观地分析问题，把罪恶感摆在一边。受虐者必须放弃容忍到底的理想，并承认所爱或曾经爱过的人的性格中显露出了对自己而言很危险的部分，所以自己必须自卫，不要为其所害。

在亲子领域，母亲或父亲也必须学着去辨别对子女直接或间接有害的人物，尤其当此人是近亲时并不容易发现。

只要尚未脱离施虐者的掌控，或不管对施虐者曾有或仍有感情，只要还未能接受他是危险而邪恶的事实，受虐者便无力自我防御。

一旦受虐者退出游戏，就会引得施虐者火力全开，行为激化，企图让受虐者犯错。此时受虐者可以采取以子之矛攻子之盾的方式，运用施虐者的策略，在他的游戏里打败他。这难道是说，受虐者应该采取虐待的手段来自卫吗？不，这个危险的陷阱必须不计一切代价去避免。施虐者的终极目标是污染受虐者，使他成为“坏”人，所以唯一可行的制胜之道，就是不与他同流合污。有鉴于此，了解其手法和行为模式，对瓦解虐待行为来说是相当重要的。

在遭到精神虐待者的折磨时，要遵守一个基本原则：停止为自己辩解。辩解的诱惑很大，因为施虐者的言语中充斥着以最大恶意说出的谎言。任何解释和辩护只会使受虐者陷得更深。只要有一点说不清楚或者说得不对，即使是出于好意，都可能被施虐者拿来，对受虐者不利。受

虐者一旦上了施虐者的火线，不论说什么都会被当作武器弹药。此时，沉默是金。

在施虐者看来，受虐者必定是错的，至少他的一切言行都值得怀疑，且居心不良，满口谎言。施虐者无法想象有人会不说谎。

在虐待过程的前几个阶段可以让受虐者认清，对话和解释毫无用处。万一要直接接触，给自己时间思考适当的回应很重要，不过通常来讲，有第三者在场是最好的办法。通过第三者，间接接触，可以让受虐者争取时间想出正确的回复方式。

当两人分开后，虐待行为若通过电话继续，受虐者可以换号码或把答录机一直开着。信件也许应该请别人帮忙拆阅，因为旨在虐待的信件会再次带来少量的毒药和痛苦，从而重新引起受虐者不安。

行动

由于受到掌控，受虐者到目前为止一直过度委曲求全，现在必须改变策略，坚决行动，不畏冲突。受虐者的决心会逼得施虐者摊牌。此时受虐者的态度有任何改变，通常都会引起连番而来的虐待行为和挑衅。施虐者想要增加他的愧疚感：“你根本没有同情心。”“你这个人没办法沟通。”

受虐者不再无力行动，他可以打破恶性循环。把危机摊在众人面前，也许因此看起来像施虐者，可是他别无选择，因为这是促成改变的唯一方法。受虐者引发的危机有如地震时的天摇地动，可以给自己一个逃出魔掌控制的机会，并展开新的生活。唯有如此才可能达成妥协或找出可行的解决之道。让危机拖得越久，真正爆发时的情况就会越糟糕。

心理对抗

为了从心理上对抗虐待行为，支持是不可或缺的。有时只要有一个人表达信任，无论在什么情况下，都能使受虐者重获信心。然而受虐者并非总会相信周围最亲近的亲朋好友，或是想要调停者的意见，因为最接近虐待行为的人不可能保持中立。他本身通常会失去判断力，摇摆不定，或受到影响而偏向某一边。家庭中的精神虐待可以让人快速认清谁

的友谊才值得信赖。有些人看似与受虐者很亲密，却抵挡不了施虐者的操纵，而怀疑起受虐者或指责他。有些人不了解内情，选择避免卷入是非。真正有价值的支持来自于懂得重点在陪伴、提供帮助、不做评判的人，这种人不论发生什么事都会诚实地面对自己。

法律介入

有些案例只能靠法律干预才能得以解决。客观地运用法律，可以让外人看清事实真相，并向虐待行为说不。

法律判决往往唯有以证据做后盾才能达成。被打伤的妇女可以出示伤痕或验伤单，若因自卫而还击，那是合法的；遭羞辱而精神受伤的妇女，提不出确切的证据，不免有苦难申。

当精神受虐者决定与加害人分手时，应该设法让虐待行为发生在第三者面前，而且此人要愿意作证。受虐者也必须保留所有书面证据，若能够证明污蔑中伤、羞辱贬抑或感情疏离，便可以为离婚理由加码。

在这部分，未婚的情侣问题较为复杂。只有当攻击行为构成犯罪时，法律才能介入。

受虐者若也以暴制暴，对于要不要上法庭就会有所迟疑。然而若是能够证明自己受到挑衅，便可为自己争取更有利的地位。

法官在审理虐待操纵案时可能非常小心。他担心自己被操纵，为确保不偏袒任何一方，便会不惜代价希望双方和解，结果导致太晚采取措施而产生不利的影响。谈和解时，若中间人并非故意但无知地成为帮凶，同样会发生暗中动摇受虐者信任的情况。想与施虐者展开真正的对话实属痴心妄想，因为施虐者总是懂得耍手段，并会利用调解过程进一步破坏受虐者的形象。和解绝不能以损害任何一方的代价来达成。受虐者已深受其害，不能再要求他做更多让步。

为了保护受虐者不因直接或间接挑衅而做出不当反应，唯一的做法就是采取严格的法律措施，并避免双方有任何接触。精神虐待案若牵涉到子女，尤其是他们也遭到操控时，受虐者必须先救自己，才能去保护子女远离虐待关系。受虐者必须克服子女的排斥或犹豫，因为子女宁愿一切维持原状。在法律方面则必须采取保护措施，以避免任何可能重启虐待关系的接触。

第十一章　针对职场的实用建议

调整应对方式

认识精神虐待的过程，并在情况允许时加以分析，这一点非常重要。假如你觉得某个人或不止一人持续的敌意在很长一段时间内使你的尊严或心理受到伤害，这极可能就是精神虐待。

理想的对策是尽快应对以免落得辞职走人的下场，这是唯一解决困境的办法。

在首次发现精神虐待的迹象时，最要紧的是记下任何形式的挑衅或攻击。然而就像家庭里的精神虐待，在职场上想要保护自己的难处，也在于缺乏明确的证据。受虐者因此必须搜集所有的虐待征兆和迹象，写下对所受虐待行为的描述，复印任何可能为自己辩护的证据。

目击证人的参与也有帮助。可惜在发生精神虐待的职场上，同事往往会因害怕遭到报复而与受虐者撇清关系；此外，当施虐者瞄准猎物时，周围人通常是隔岸观火，不会插手。不过只要有一个目击证人，多半已足够使受虐者的指控得到采信。

在公司内求助

为及早有效地打击虐待行为，受虐者首先必须在组织内求助。我们太常看到，员工只在麻烦已经上身、公司决定解雇他后才有反应。当情势恶化至此，便可能很难找到助力扭转一切了，因为那意味着即使撇开虐待行为的始作俑者，连部门的高层主管也无法有效地处理问题了。若在直属单位中得不到道德援助，就必须向组织内的其他地方求援。

在企业内部寻求支援的过程中，受虐员工若是可以找到懂得聆听的人，就能脱离精神虐待，而一旦虐待行为成为既定事实，便代表受虐者欠缺这份幸运，想逃脱便会困难许多。

在规模够大的公司，你一定要先向人力部门求援。可惜人力部门的

主管在处理行政及法律事务方面所受的训练往往比处理员工之间沟通问题的要多得多。组织要求每个成员做出绩效，人力部门的人员也不例外。精神虐待的问题无法量化，也很难具体表述，因此常遭回避或搁置。

如果人力部门主管不愿或不能帮忙，受虐者应去找公司的医生。他们可先协助受虐者清楚地说出问题并完成记录，然后根据这份记录，并在医生的探访中，让组织内的其他员工与相关负责人员明白精神虐待关系的严重后果。医生唯有得到公司高层的信任与信赖，并且十分了解相关各方，才可能扮演好中间人的角色。在大多数案例中，不安的受虐者太晚才向公司的医生求助，医生除了给予医疗处置、建议病假或停职，难有其他作为。医生的地位敏感，因为他的评估可能对受虐者造成重大影响。许多受虐者不敢去找公司医生，因为他们认为公司医生也是领薪水的员工，所以无法百分之百确定他的专业判断是否受直接或间接施虐的组织影响。

心理对抗

一个人必须心理健全才能保护自己，而不至于处于劣势。前面提过，精神虐待的第一阶段就是让受虐者感到不安。所以受虐者一定要去看精神科医生或心理医生，以确保有力量保护自己。为消除压力和压力对健康的不良影响，唯一的办法也许是不去上班。很多受虐者起先拒绝这么做，因为害怕请假只会使冲突更严重。如果受虐者有抑郁症，抗抑郁的药物便必不可少。只有完全准备好为自卫而反击时，才可以恢复工作。这或许需要请相当长的假（有时达数月之久），最后变成长期病假。

> 有个受虐者崩溃了。医生诊断她因抑郁症必须请假，那正中施虐者和公司管理层的下怀。当她表示不想再继续请假时，管理层却建议她延长。医生拒绝配合，他认为问题与工作有关，应该由员工和公司协调解决。后来受虐者回到工作岗位上，却被责怪没有照顾好自己。
>
> 另一个受虐者被主管骚扰及虐待好几个月后获准请假，她每次回来上班便会旧疾复发。最后她实在受不了主管的威胁，只有诉诸法律。主管为避免遭仲裁委员会的控告，同意付受害

员工遣散费，可是必要的公文作业却拖拖拉拉。此时还在请假中的受虐者情况好转了。在等候遣散生效的期间，她应该恢复工作吗？医疗顾问判定她不该回去。医疗顾问为保护受虐者，宁可让她请假到公司解雇她时。

由于施虐者的游戏是以引起愤怒、制造混乱不安来挑衅受虐者，使对方犯错，陷他于不义，所以受虐者务必学会反抗。处于受虐状况中，屈服比反抗以及冒险引发冲突来得容易。不论感受如何，我建议受虐者尽量表现出不在意，保持微笑并幽默地回应，不要冷言冷语或语带嘲讽。你必须把持住，不要加入施虐者的游戏。让施虐者说他想说的话，自己则保持冷静镇定，同时记下所有的虐待行为，为将来的辩护做好准备。

为维护个人的职业信誉，受虐者切不可让人挑出毛病。即便施虐者不是顶头上司，也会有探照灯照在自己身上。管理层为能了解状况，会注意并观察受虐者。若工作中有些许失误或迟到情况，就会被视为他要对虐待过程负责的证明。

受虐者必须学着保持戒心，不要太相信别人，办公桌抽屉要上锁，即使是出去吃午餐，也要随身携带工作日志和正在处理的重要档案。受虐者自然不愿这么做。常见的案例是，只有在情况恶化演变为百分之百的危机时，受虐者才会为提交仲裁委员会而准备替自己辩护的档案。

为恢复判断及独立思考的能力，受虐者应该在情况许可下以有系统的方式过滤与施虐者的沟通。这可以使他更理智地看清现实，正确掌握信息的含义，有必要时进行精准解读，避免接收任何影射及暗示。

这种行为模式假设受虐者能够保持冷静。他必须学着不回应施虐者的挑衅，这对于因容易冲动而被选为对象的人来说可能很难办到。受虐者必须放弃平常的行为模式，韬光养晦，等待时机。他要深信自己是对的，而且他的问题迟早会被注意到，这一点非常重要。

行动

在家里你要停止自我辩解，才能摆脱施虐者的掌控，但我对职场虐待案的建议相反，在职场上，你必须不厌其烦地回应对自己不利的沟通。为预防虐待行为发生，你不能让命令或指示中存在任何模糊暧昧，

并要明确不确定之处。如果还是有疑虑，做员工的应要求在正式的面谈中获得解释。若遭到拒绝，则须提出书面请求，这可在日后发生冲突时作为两人之间缺乏对话的证据。宁可让别人认为你多疑甚至是偏执，也不要被抓到把柄。要是施虐者对这种反转感到担忧，并知道受虐者将来会采取行动来反抗他的恶劣手段，那并不是坏事。

有时，当受虐者自认受虐情况解决无望，或是害怕被解雇，会求助于工会或人事部门。工会一旦介入就等于公开宣战，在受虐者离职前就一定得谈出和解方案。人事代理人层次的调解恐怕不易成功，因为他们较习惯处理求偿案，而非听取和调解精神虐待与骚扰案。

法国法律允许员工在初步仲裁面谈时由他选定的人陪同参加，此人可能是工会代表，或来自外面工会、愿为其他小公司员工辩护的人事顾问。在虐待案中很重要的是，陪同者必须是受虐者完全信任的人，而且受虐者知道他是不会受到操控的。

空手走人会便宜了施虐者。假如受虐者一心离开，而且此时辞职是自保之道，就必须力争公司好好地依规定处理离职事项。

针对无合法专业理由可解雇的案例，雇主可用“无法相处”为理由。这么做必须有确凿的事实为证明，特别是对工龄长的员工，否则仲裁委员不会受理，所以用到的机会很少，除非有众多具体的指控针对单一个人，且由整个部门提出。

未能终止虐待过程的雇主，其管理层不太可能主动提出和解，所以提出的责任就在受虐员工身上，可借由工会或律师的协助来进行。

法律介入

目前没有禁止精神虐待的法律，因此很难把雇主送上法庭，而且打官司无论如何都是个冗长而辛苦的过程。

不过联合国大会曾通过决议，修正关于犯罪暨滥用权力受虐者的基本正义原则，其中把滥用权力受虐者定义为“系指个别或集体遭受侵害，特别指伤及身体或心理健康，造成道德痛苦、物质损失，或因作为或不作为而严重损及其基本权益，但尚未构成违反国家刑法却代表违反有关人权的国际公认标准”。

法国的工作法不保护精神虐待受虐者，只在关于雇主惩戒权的法律条文附录中提到暧昧的“行为不当”一词：“原则上，此处针对的行为类

别，若涉及员工私生活，则非解雇的正当理由。但相关指控若能够在组织内造成问题，则不在此限。若员工一再对女同事有不当行为，将可因严重事由合法解雇。”

瑞士自1993年起明确将企业组织内的精神虐待定为犯罪。德国、意大利、澳大利亚也认定其为犯罪。美国已有很多州（包括纽约州）通过一项立法案，规定：“故意或任意以极端且过分的行为造成他人严重精神抑郁者，须为此精神抑郁现象负责，若因而伤及对方身体，亦应为此身体伤害负责。”瑞士联邦宪法中针对私人企业组织的有关卫生措施及保护健康的部分，以及该法第328条有关保护健康及员工自主性的义务中明确表示：“雇主须采取一切必要措施，确保并改进对健康之保护，并保障员工身心健全……打击危及受虐者身心健康之虐待行为。”

不过若施虐者是雇主，有系统地滥用权力威吓受雇员工，就必须以法律制止他，尤其是涉及身体或性暴力等情况。施虐者不愿与员工直接对簿公堂，势必要避免诉诸法律。他有所畏惧，因此可以谈解雇的条件。施虐者其实害怕可能将其行径公之于世的审判。他会先用胁迫手段让受虐者噤声，如果此举行不通则转向谈判，并假装是心态扭曲的狡诈员工想对他不利。

道德虐待的杀伤力极强，想要遏制它很难。假如个人及组织不设法让社会重视礼貌并尊重他人，就有必要仿效处理性虐待的模式，针对精神虐待立法。

据我所知，目前并无专为精神虐待受虐者提供建议及协助的组织。

应对性骚扰

自1992年起，性骚扰在法国成为刑事犯罪，也违反了《工作法》。法律禁止员工因屈从于或拒绝性骚扰行为而被警告或解雇。

法国《工作法》第21条仅针对滥用权力的性骚扰有所规定：“雇主、雇主代表或任何其他人滥用职位赋予的权威，对员工发号施令、扬言威胁、施加限制或任何种类的压力，而期待其本人或第三者获得带有本质与性有关的好处时，该员工不得因屈服于或拒绝此种虐待行为而遭处罚或解雇。”

由此可见，法国法律仅禁止一种勒索式的性骚扰，然而实际上有必要对这类行为一概禁止。

在法国，诉诸法律程序遇到的阻力很大，因为受虐者会遭遇种种阻挠。即使与性有关，即使证据确凿，虐待行为也不会受到重视。就像处理性侵事件，阻挠可能从警方拒绝受理报案，到法官判定证据不足。这类案件的档案也常被标示为“中断”或“不得重启”。

性骚扰是世界性的问题。在日本，邀请重要客户去酒吧、高级餐厅或“无内裤俱乐部”（女招待迷你裙下什么都不穿）已成习俗，连女性高层主管也不例外，性骚扰的投诉随之倍增。在法国，1999年4月通过的《职场性别平等法》提供了制裁性骚扰的解决方案。与其嘲笑美国人太过热衷于打性骚扰官司，不如制订预防性骚扰的政策，并在职场上实现对个人的尊重。

采取预防措施

当对话终止，受虐者有苦无处诉，此时虐待行为便是既成事实，所以预防的意义在于重启对话及真正的沟通。在此情况下，企业组织内的医疗专家就扮演着重要的角色。他可以应管理层的要求，召开多方参与的会议，设法解决问题。员工超过50人的组织，可成立关于工作环境、卫生及安全的委员会。在此架构下，管理层、人事代表和医疗顾问可以合作介入。可惜这类协作的例子，通常只有在可能造成身体伤害或与工作模式有关时，才会启动。

预防工作也应包含教育管理者，让他们了解除了员工的生产力，同样也要重视人性部分。企业内部的教育训练可在受过被害人学训练的精神科医生或心理治疗师的专业指导下，让职责所在者学习进行“元沟通”（meta-communicate），即针对沟通本身交换意见，从而得知在虐待行为过程开始前该如何介入。其方式是找出受虐者什么地方令施虐者恼怒，反之也让施虐者确实“听见”受虐者强烈表达的感受。而一旦虐待过程开始，就来不及了。工会成员懂得如何在解雇案中谈判求偿，但对人际相处的理解往往没有那么驾轻就熟。何不就像训练人事主管一样教导他们，并提供理解人际关系的必要工具，以便在虐待行为恶化到解雇之前的任何时刻都能先介入？

我们盼望在私人和公共组织的政策中都有针对精神虐待的保护条款，同时在职场上遵守严格的法律标准。

预防最重要的意义是为受虐者、员工及组织提供资讯，让大众明白

精神虐待确实存在并相当常见，而且是可以避免的。在这方面，媒体也可扮演传播相关资讯的重要角色，并发挥警告和呼吁的作用。

唯有人才能处理人际关系，并让它步上正轨。虐待行为是因为受到鼓励或姑息才会发生的。消除职场虐待行为，最重要的是企业雇主与高层管理人员在其影响范围内重新强调对人的尊重。

第十二章　心理上的主动应对

治疗过程

前面讨论过，精神虐待是悄悄发生的，经常令人难以察觉，所以防守不易。主动应对很少能够单独成事。在面临明显的虐待攻击时，借助心理治疗往往有其必要。当一个人的尊严被另一人的行为伤害，即构成心理攻击时，受虐者的错误在于未坚持要求得到尊重，也未及时领悟到对方已越过保护个人完整性的界线。他反倒像海绵般吸收了对自己人格的攻击。他必须确立自己能接受的限度，从而决定对策，以拥有自主性。

选择心理治疗

能够使受虐者化被动为主动的第一步，是选择心理治疗的方式。为确保勿再落入操控框架中，受虐者一定要查证治疗师的背景。如有疑虑，或许宁可选择精神科医生或心理治疗师，因为如今各式各样诱人的新疗法如雨后春笋般兴起，个个保证疗效迅速，其运作方式却更像是宗教。然而，所有严肃疗法系统的目标都是让病人回归自我。最简单的选择方式或许是请可信赖的朋友或医生推荐。受虐者不要迟疑，应该多访问几位治疗师，再从中选择自己最信任、觉得相谈最自在的。病人可以根据自己的印象与感觉来判断某位治疗师能不能帮助他。

出于善意的中立立场，某些治疗师可能会显得冷酷无情，对于自尊心已经受伤的病人而言，这种态度并不适当。精神分析学家桑多尔·费伦齐（SándorFerenczi）曾是弗洛伊德的信徒和朋友，却在创伤及分析技巧的议题上与他决裂。1932年，费伦齐写道："在分析时，他全身上下散发出那种对病人的冷酷克制、专业伪善，以及隐藏在这种态度后面对病人的反感，与他童年时让他感到痛苦的状态并无差别。"心理治疗师的沉默应和着施虐者的拒绝沟通，会对受虐者造成二度伤害。

诊治受虐者让我们能探究自己的专业知识与治疗的技巧，我们要与受虐者站在同一阵线，绝对不可摆出权威的姿态。我们必须学习跳出有框架的思考，不下任何定论，并勇于怀疑弗洛伊德的信条。大多数治疗

受虐者的精神分析师，在发掘创伤真相的部分，已不再像信徒般追随弗洛伊德："在于受虐者身上使用的分析技巧，应针对心理与事件的真相重新定义。过去重视内在冲突、牺牲了客观事实的方式，导致精神分析师低估了关于真实创伤及其心理影响的研究。"

心理治疗师应保持弹性，并找出更积极、宽容、有激励作用的新方法来进行治疗。只要受虐者未能逃出施虐者的掌控，精神分析的标准治疗及随之而来的挫折感对受虐者来说就是无益的。受虐者只会再度落入不同形式的掌控。

说出虐待行为

治疗师要接受创伤是来自外在虐待的既成事实，这一点很重要。病人往往记不得过去受虐的关系，一是因为他只想通过遗忘来逃避，二是要他说出口的事情仍超乎他自己的想象，他需要时间和心理治疗的支持，才会逐渐有能力清楚地诉说。对于他说出口的事情，治疗师若不予采信，便等于加重暴力，治疗师的沉默将使他成为施虐者的帮凶。有些经历过虐待的病人说，他们曾试着对治疗师讲述受虐经过，治疗师却不想听，只表示对此案的内在心理层面而非实际经历的暴力过程更有兴趣。

陈述虐待行为的操控情形并不会使受虐者再度身临其境，反而可以让他走出否认与内疚。想要获得自由，就得抛开言词的模棱两可以及无法开口带来的重担。治疗师无论奉行哪些理论，一定要感到有充分的执业自由，才能把这份自由传达给受虐者，帮助他摆脱所受的精神掌控。

治疗（精神虐待或性虐待的）受虐者，不能不从背景环境着手。在治疗前期，治疗师必须先协助受虐者认清虐待行为的计谋，要避免任何神经官能症的联想，让病人自行诉说，然后帮助他辨识，哪些起因是他个人或是他的弱点，哪些可向外归咎于施虐者。为了认识以往关系的虐待本质，受虐者必须明了他遭受的支配当初是如何形成的。只要提供受虐者工具，让他看清虐待行为的计谋，他就不会再受到引诱而上当或是同情施虐者了。

治疗者也必须要求病人表达愤怒，那是他在施虐者的控制下无法感受到的，还要允许他说出并去感受过去压抑的情绪。病人要是找不到适当的字眼，务必要协助他用言语表达出心中所有的感受。

离开

因受虐而接受心理治疗时，受虐者首先要问的不是："我怎么会落到这般田地？"而是："我要怎么尽快离开，越快越好？"

前几个阶段的治疗应令人感到心安，使受虐者得以去除恐惧和内疚。他必须明确感觉到，治疗师会陪伴他走过这一切，并对他的遭遇及痛苦展现同理心。通过强化受虐者的心灵结构，稳固内心未受伤的部分，可以带给受虐者足够的自信，敢于抗拒会带来重大伤害的虐待行为。这个目标要在受虐者成熟到足以面对施虐者并说"不"时才算达成。

能将虐待行为说出口后，受虐者必须根据他从虐待行为中学到的经验教训重新思考过去发生的事。以往他对那些事的解读不正确，虽然记忆中储存了大量的事实，但它们在发生的当下却看不出有什么意义，这点令人想不通，是因为他不曾把它们联系在一起。如今用一种反常的逻辑，即虐待的思考方式来看，一切就很明朗了。受虐者必须勇敢地自问，某字眼或某状况当时有什么意义。受虐者过去常觉得，施虐者针对自己的言行很伤人，但因为想象不出自己价值观以外的任何标准，只好认错并屈服。

避免罪恶感

任何状况下，治疗都绝不可增加受虐者的罪恶感，使他感到必须为自己的受害负责。他虽然不必负责，却会一直因受虐自责。只要他在施虐者掌控下，就会充满怀疑和罪恶感："我要怎么为这种虐待负责？"这会阻碍受虐者的进步，尤其像许多案例中常见的，施虐者会将受虐者说成精神失常，把"你疯了"挂在嘴边。受虐者必须求助并照顾自己，不是为了施虐者或他所说的话，而是为了自己。

美国心理治疗师大卫·斯皮尔格（David.　Spiegel）将传统心理治疗形式在治疗这类受虐者时必须做的改变总结如下："传统心理治疗鼓励病人为自己的人生问题负更多的责任，然而在这些案例中，你必须帮助受虐者为其创伤负较少的责任。"摆脱罪恶感可以让受虐者减轻痛苦，唯有经过一段时间，等痛苦消逝，疗伤完毕，受虐者才能够回顾往日历史，试着去了解为什么会走进这种毁灭性的关系，为什么未能保护自己。人必须活着才回答得了这些问题。

仅着重内在心理的疗法，会鼓励受虐者沉浸在抑郁及内疚的状态中，过度检视受虐情况，使他更觉得自己应为两人间的这种关系负责。

此种疗法的危险在于只在他个人历史中寻找过去的创伤，并认为那可以为他当下所受的苦提供直线因果关系的解释，换句话说，是那些创伤要为他的不快乐负责。然而某些精神分析师在施虐者前来接受治疗时，拒绝对其行为或作为做出任何道德判断，甚至在施虐者明显对他人有害时仍是如此；他们否认创伤对受虐者的影响之大，或是讽刺受虐者自己想不开，总是停留在受虐情境中。近来讨论创伤及其主观影响的精神分析师让我们看到他们是如何假借理论再次羞辱受虐者，还指责他受虐是咎由自取的。他们拿受虐狂与其相提并论，认为是受虐者主动寻求失败与痛苦，然后对自找的伤害负不起责任，是受虐者自己乐于扮演受虐者的角色。这些精神分析师还质疑受虐者的无辜，还主张受虐可为受虐者带来某种舒服的感受。

即使上述看法中有几点可以成立，但因为丝毫不尊重受虐者，其立论与施虐者的观点同样危险且折磨人。精神虐待构成创伤，创伤带来痛苦，这是毋庸置疑的。一如其他一切创伤症状，受虐者可能会执着于某一特定的苦楚而难以解脱。于是冲突占据并主宰了他的想法，尤其无人理会或了解他时，孤立无援会让情况恶化。要是把这种沉溺的症候群解释成受虐者乐在其中，只会如我们常见的那样造成创伤症状复发。必须先包扎好伤口，才能进行其他的治疗，受虐者也才能够重启思考过程。

有些治疗师在治疗时固然遵循了理论，从而保持超然的态度，却对受虐者缺乏同理心，更遑论表达善意，为对方的利益着想，遭到羞辱的人如何能向这种人诉说心中秘密呢？

接受痛苦

童年时期若曾受到精神虐待或隐藏暴力的影响，日后会出现一个问题；他似乎只能做出一种特定形式的反应，并给人一种仍紧抓着所受的苦不放的印象。精神分析师经常将此解释为受虐狂。“治疗过程好像是通过分析挖到受苦与遗弃的核心，仿佛那是病人最珍贵的宝物，无法抛开，少了它就等于放弃自己的人格。”与痛苦的联系，以及在受苦情境中与他人的联系，这两者是有关联的。只要是塑造我们身为人的联系或关系，若要放弃它，势必同时与相关的人分开；不与涉及虐待行为的人分开，就不可能抛开痛苦。没有人喜欢痛苦本身——除了受虐狂，但他们会喜欢最早让他们学会各种行为方式的整体环境。

太快让病人看清楚他的心理状态很危险，即便你知道他让自己落入遭控制的情境是由于那里有幼年时令他心安的元素。因为他童年时所受

的伤害，施虐者凭直觉就能掌握他的弱点。我们仅须诱导病人看出不久前的受虐与早年的伤痛之间有什么关系。但是这必须在你确定病人已脱离施虐者的魔掌，并强壮到足以承担自己那一份责任、不会内疚到病态的地步，才能够收到不带来痛苦的效果。

非自愿且无意识的记忆会重演创伤。受虐者为逃避与暴力经历相关的切身之痛，会设法压抑情绪，但为了让人生重新开始，他必须了解这种痛苦不会马上消失，要学习去接受它。

同时他必须通过真正的哀伤，放下并接受自己的无能。这有助于他接受自己最深层的情绪与伤痛，并承认痛苦是自身值得尊重的一部分。唯有接受才能让受虐者不再痛苦和欺骗自己。

当受虐者找回信赖时，便可回忆受到的暴力以及自己的反应，重新检视受虐的情境及自己在其中的角色。他不再需要逃离自己的记忆，而能够以不同的新角度来接受它。

疗愈

疗愈指把支离破碎的自我再整合起来，使其恢复正常运作的能力。心理治疗应让受虐者领悟，不能重新回到被害的角色中。当他逐渐学会善用自己的力量，曾促使其遭受掌控的受虐狂因素会自行消退。法国哲学家保罗·利科（Paul　Ricoeur）认为，疗愈要从记忆着手，再借着遗忘前进。他认为，是太多记忆造成了痛苦；忘不了曾经受过的羞辱固然令人苦恼，反之，忘记和逃避自己的过去也令人不痛苦。

我们必须使病人明白，痛苦是他身上值得尊敬的一部分，有此觉悟才得以重建未来。他必须勇于面对伤痛。

受虐者脱离被掌控的桎梏后，后续的进展将证明他们并非受虐狂，因为他们多半能从过去痛苦的经历中得到教训：学会保护自主权，远离言语暴力，拒绝让自尊受到任何践踏。这种病人本身不是“百分之百”的受虐狂，施虐者却得以利用他受虐狂倾向的重大弱点，对他施以操控。如果分析师告诉受虐者，他是因为喜欢而自讨苦吃，就等于一笔抹杀人际互动中的问题。人并不是孤立的心灵存在，而处在各种关系交织的网络中。

受虐者的创伤症状包括人格重组以及与外界关系的改变。它留下永久的印记，但是有可能以此为重建的基础。这份痛苦的经验往往是个人

重生的机会：走出伤痛后你会变得更强壮，不再那么天真无邪，你下定决心，将来一定要受到尊重。曾被残酷对待的人，可以通过承认过去的无能获得新的力量面对未来。费伦齐说，极度的危机有可能突然唤醒潜能。受虐者的内在被施虐者掏空之处，会像磁铁般吸引能量："觉悟不会轻易来自一般痛苦，只能出于创伤之苦。由此产生次级现象或补偿因素，以弥补心理的瘫痪。"于是"精神虐待"一词取得了新的意义，成为对人生的一场考验。疗愈的意义就在于整合创伤成为生命中具建构功能的事件，并发掘出过去被压抑的对精神的认知与理解。

心理治疗的选择

要从众多各式各样心理治疗的方法中做出选择是很困难的。在法国，精神分析流派治疗当道，其他或许更适合受虐者的疗法则相形失色。原因在于，精神分析广泛而有效地将其主要观念与理论架构融入法国的文化中，并让它成为常识。

认知行为治疗

认知行为心理治疗的目标在于矫正病态症状和行为，但不会处理人格或其驱动因子。

第一步是针对压力层次进行治疗。让病人借着放松技巧，学习减轻身体紧张、焦虑及睡眠问题。若受虐者尚能保护自己，熟习这些技巧对处理虐待行为非常有用。譬如他可以从放松及呼吸练习中，学习控制发怒，减少压力对身体的影响。

另一种行为疗法是自我肯定的技巧。针对受虐者的行为疗法秉持以下原则：比起能够明白表达需求和拒绝的自信者，受虐者往往被动、没自信、不能肯定自我。我觉得这是经过充分简化的诠释，易使人相信受虐者有习惯性被动和信心不足的问题。前面说过，虽然受虐者通常谨慎认真，有成就目标过高的倾向，可是在虐待情况之外，他们并没有自我肯定的问题，过分简化的自我肯定技巧解决不了令施虐者能够得逞的许多复杂因素。不过受虐者可以运用这类技巧识破操控，认清与施虐者没有沟通的余地，并不对自己的理想沟通模式抱太高的期望。

行为疗法有时会结合认知疗法，教导病人如何切断与创伤有关的思

绪或反复出现的影像，也可指导病人处理眼前问题的技巧，对受虐者而言，便是学习如何反制操控。

认知重建的方法似乎更有效果，值得注意。受虐者不是抑郁症患者，可是如前面提到的，其个性中有易于忧郁的气质，比如他会相信："我犯了错，所以我是个没有价值的人。"施虐者能够成功地凌驾于他之上，正是利用了他信守的基本原则：为人奉献、认真工作及诚实无欺。治疗师可以帮助病人减轻面对创伤的罪恶感，认清与忍受记忆带来的极度痛苦，承认自己过去的无能，让他得以走出创伤。

催眠

弗洛伊德过去曾经使用催眠和暗示的方法，后因觉得有诱导和控制之嫌而放弃。近年来，催眠法重现江湖，尤其是在"艾瑞克森运动"中。美国精神科医生、心理治疗师，有现代催眠教父之称的米尔顿·艾瑞克森（Milton H. Erickson）虽从未写下他实际的做法，但已被归为"非正统"治疗师。他所用的催眠及其他转化策略会考虑病人所处的环境，这使他对系统式家庭疗法的发展有相当大的影响力。

利用催眠的技巧十分依靠解离的能力，许多创伤受虐者在这方面都有过人之处。法国精神分析及催眠学家弗朗斯瓦·鲁斯唐（Franois Roustang）主张，催眠造成的解离与创伤引起的解离类似：把能承受与不能承受的分开，将不能承受的部分遗忘。这类方法的目的在于协助受虐者建立新观点，以减少与创伤有关的痛苦。这并非唤醒对心理冲突的认知，而是一种能够让病人运用自身资源的技巧。催眠越深，病人的主体性和资源就越清晰，他会发现自己能拥有从未想象过的潜能。

选择催眠法可能有点矛盾。催眠时为切割创伤症状，病人必须经过"混淆"的阶段，而混淆正是虐待式掌控得以趁虚而入的关键。治疗师必须运用催眠时的混淆协助病人去除失败倾向并加以改变（施虐者过去能强加其意志和思考方式即是因为利用了这个倾向），好让病人重建自己的世界。治疗师若选定以催眠为疗法，那便是非常关键的选择；他必须极为小心谨慎，还要具备丰富的临床经验。此外，病人也必须提防，对任何会引起创伤记忆却不考虑病人整体情况的疗法都要高度怀疑。

系统式心理治疗

系统式家庭治疗的重点不在于个人症状的改善，而在于家庭成员的

沟通与个性化。接受夫妻治疗的是一对伴侣，不是其中的某一人；家庭治疗则给予每个成员同等的关注。为分析互动过程，治疗师应放弃任何“施虐者”或“受虐者”的标签。

对系统式治疗师而言，“受虐者学”可能像退回了直线诠释。但是在治疗初期认同每个人的个性时，不能不考虑强化作用互相交替的过程。且看以下的例子：过分殷勤者可能加重伴侣的依赖倾向，伴侣却觉得受不了，于是伴侣的回应变成抗拒与挑衅。不明所以的这一方觉得自己有责任，反而更加热心，这又使伴侣的排斥增强。我们唯有假设其中一人是自恋的施虐者，另一人有责怪自己的倾向，以上系统式的解释才说得通。

系统式的假说，如家庭的“体内平衡”概念（不计代价维持平衡）或“双重束缚”概念（阻断沟通以瘫痪思考过程），可以帮助我们了解凌驾或控制是如何加剧的。不过在临床层次上，严格的系统式推论并不区分施虐方与受虐方，仅承认病态的关系，这样有可能无法充分保护受虐者。

在虐待状况尚未完全消解时，分析循环过程很有用：它可以把个人的行为方式与其他家人的行为方式联系起来。然而当虐待行为从掌控阶段进入明目张胆的折磨时，虐待过程便有了自己的生命，单靠关系双方的理性和改变意愿，已经不能中断这个过程了。

明确认定虐待行为隐含指控及谴责的道德意味，因此许多治疗师宁可不这么做。他们偏向于抽象地讨论虐待关系，而不去指明施虐者和受虐者，结果留下受虐者独自面对自己的罪恶感，无从摆脱致命的虐待过程。

无论如何，自恋的施虐者极不可能同意接受家庭或夫妻治疗，因为他完全不会怀疑自己。勇于接受治疗的人可以依靠有抵御虐待行为的机制，就不会沦为真正的施虐者。当依判决进行心理治疗时，施虐者往往会操控调解人，设法突显伴侣有多坏。所以治疗师或调解人要对这种策略保持警觉，这是非常重要的。

精神分析

对于因虐待暴力及其侮辱而处于休克状态的受虐者，精神分析的标准疗法不见得适合。精神分析着重“内在心理”，不会认真考虑与他人的关系诱发的病态。这种疗法旨在分析被压抑的童年本能冲突。弗洛伊德

为控制移情作用，刻意定下严格的就诊规范（定期频繁的约诊，病人躺在长沙发上，看不见分析师），这可能造成难以承受的挫折感，因为病人被故意刁难，无法进行沟通，也可能导致他把精神分析师与施虐者混为一谈，因而终止不了依赖状态。

唯有心理足够健全的受虐者才可以接受精神分析，通过回忆及检视自己婴幼儿时期有何遭遇来解释他对施虐者过度容忍的态度。精神分析也可以帮助受虐者摆脱自己身上令施虐者咬紧不放的弱点或过错。

精神分析旨在改变基本的心理结构，而其他心理治疗则是改善症状并强化防御能力，这些也可能带来深层的心理变化。不管是哪种疗法，初期的疗愈阶段对受虐者很重要，他必须先与最近的受虐经历脱钩，才能去碰触童年的伤口。

病人单靠精神分析是无法痊愈的。没有一种疗法具有奇迹般的效果，能够让病人不必费力便完成改变。治疗框架的重要性比不上病人对疗法的信任以及治疗师的认真投入。治疗师应对其他疗法抱持更开放的态度，不要局限于一种特定的思考方式，这种态度是必要的。当前已有迹象显示，越来越多年轻的精神科医生和临床心理师，会特别留意不同的理论，而各派别的治疗师也开始沟通与切磋。谁敢说未来各种疗法之间不会搭起桥梁，甚至出现精神医疗的整合呢？

结语　重建尊重

我们从以上章节中学习到虐待行为在某些环境里是如何发生的。不过我们也看得出来，这份清单并不完整，虐待并不只会发生于婚姻、家庭和企业组织里。凡是在有竞争的团体中虐待都在所难免，如各级学校。在破坏他人的积极形象时，人类的想象力是没有止境的。我们借着打击他人，设法掩饰自己天生的弱点，并取得优势地位。说到权力，社会的每一分子都不可能置身事外。历史上从来不缺精于算计的无耻弄权者，为达目的不择手段，然而家庭和企业组织内的虐待行为猖獗，体现了占据社会主流思想的个人主义。在强势狡诈者当道的体系里，施虐者就是王。当成功变成主要价值，诚实就显得不足为训，虐待反而是可取的。

西方社会在容忍的面具下，已逐渐放弃对行为的约束和禁止。然而像受虐者那样，太轻易接受不对或有害的事物，社会的核心就会出现滥用权力的行为。无数企业负责人及政治人物是年轻人的效仿对象，但他们在必须除去对手或巩固权力的时刻并不特别在意道德。有人滥用特权、利用心理压力或所谓的国家安全理由、军事上的保密义务，遂行一己之私。有人则靠钻社会福利领域的漏洞、动手脚或利用诈骗手法致富，于是贪腐盛行。一般来说，一个团体、企业组织或政府机关中只要出现几个施虐者，就足以使整个体系具有虐待性质。这种虐待行为若不予以谴责，便会通过威吓、恐惧和操控而暗中传播。只要以心理手段掌握某人，控制他去说谎或违背自己的原则，此人即成为虐待过程的共犯这是黑手党及大多数极权政权的基本运作法则。不论是在家庭、企业组织还是政府里，自恋的施虐者会设计让别人为自己引起的灾难负责，好让自己以救星的姿态出现，从而坐上权力的高位，假如他不顾廉耻，就能稳如泰山。历史上不乏拒绝认错、不负责任、说谎及操控事实与掩盖劣迹之徒。

除了精神虐待这个单一问题之外，我们必须自问几个具有普遍性的问题。如何重建人与人之间的尊重？容忍的限度应该在哪里？如果个体制止不了虐待行为的破坏过程，社会就必须靠立法来干预。最近在法国提出了针对中小学与大学校园中欺凌新生现象的法律草案，这类行为将被认定为轻度犯罪，以约束教育机构内的贬损或侮辱行为。倘若我们不希望人与人的关系完全受法律管制，就必须让孩子认识精神虐待并教育他们，防止这种冷暴力的行为继续肆虐。

出版后记

日常生活中的精神虐待是个非常普遍但不易被发觉的现象。在伊里戈扬于1998年提出这一概念以前，人们可能有模糊的感受，但没有清晰的认知，更不用提明确圈定其含义。在这样的情况下，受虐者只会感到痛苦和迷茫，旁观者看不出暗流汹涌，施虐者无论是否对自己的行为有意识，都会从中获得操控的快感，这样的情形一再重演，在主流视线之外静悄悄地毁掉了许多人的正常生活。

伊里戈扬根据其在心理治疗实践中获得的丰富经验，对这类现象进行了定义和阐释。她在本书中详细列举了婚姻家庭和职场中的精神虐待行为，用实际案例做了说明。精神虐待是一种冷暴力，不同于身体虐待，这种行为可以伤人于无形，不留痕迹，难以界定，但会给受虐者的心灵造成极大的摧残。很多时候，施虐者会在表面上示弱，故意让其他人认为这种施虐与受虐关系是双方你情我愿，甚至是受虐者自作自受，有时连受虐者自己都会被这种暗示洗脑。精神虐待的危险性就在于此，如果缺乏对这类现象的认识，受虐者经常意识不到自己受到了伤害，陷在这样的恶性循环中无法脱身。

本书的意义也正在于它对这种现象做了全面、充分的解读，并提出了应对方法。伊里戈扬唤起了人们对精神虐待的关注，这个名词已经进入英美和日本社会，成为网络上和日常生活中经常被问起的话题。

服务热线：133-6631-2326　188-1142-1266

服务信箱：reader@hinabook.com

2017年4月